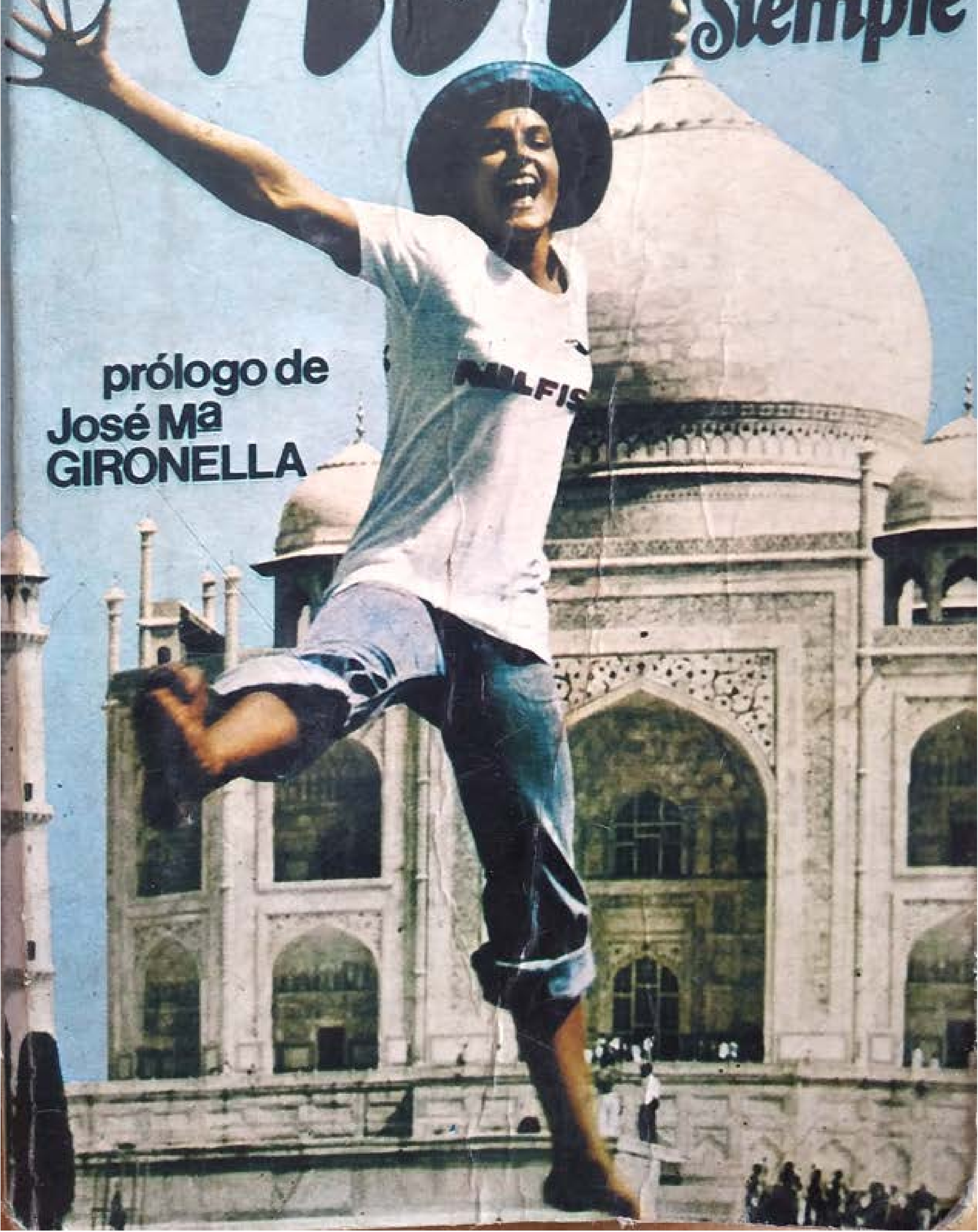
Jaime Borrás

Vivir para vivir siempre

prólogo de
José Mª
GIRONELLA



Vivir para vivir Siempre

Jaime Borràs

EDICIONES 29
Mandri, 41 - Barcelona-22

A Rosa María, Magda, Joaquín, Jaime, Mónica, Christian, Margarita, Bernat, Oriol, Francesc y Cristina y a todos cuantos lean y amen el *ARTE DE VIVIR EN EQUILIBRIO* con el deseo de que disfruten de todo lo bello y positivo que hay en la vida y que ésta la vivan con intensidad y muy llena de ilusiones para llegar "al invierno de nuestra vida a fuerza de primaveras" y así *VIVAN PARA VIVIR SIEMPRE* y puedan mostrar sus manos llenas de frutos del amor al ser llamados...

2 Pins - Cabrera de Mar
Barcelona-Spain
1980

"El amor es como el fuego: Sino se comunica se apaga" (F. Albages)

Prólogo

Entre la maraña de libros que aparecen cada día sin una escala de valores concretos (no me atrevo a escribir "sagrados"), porque son fruto de un escepticismo destructor, aparece de pronto éste, titulado VIVIR PARA VIVIR SIEMPRE, en cuyas páginas el autor, sin esfuerzo aparente, haciendo gala de una envidiable convicción, alinea una serie de fórmulas capaces de procurar al hombre la paz.

Una paz —interior, se entiende—, conseguida a base de pequeños detalles (comparables a la caligrafía arabesca), que partiendo de una actitud personal optimista ante el mero hecho de respirar, va ampliándose en círculos concéntricos hasta abarcar la vida entera, la cual, por sintonía o contagio, adquiere inesperadamente otra dimensión. Una paz tan alejada del trance visionario o del prestidigitador que escamotea los obstáculos, como de cualquier vinculación con el hedonismo, con la persecución del placer como fin primordial de la existencia. Una paz basada en el "sólo es libre el que sabe adonde va", en el "la vida al viento, timón en mano", en la "simplificación", en el "hay que avanzar hacia el invierno a fuerza de primaveras" y, sobre todo, en el salto, siempre difícil, del Yo al Nosotros, del yo al prójimo, es decir, al próximo.

VIVIR PARA VIVIR SIEMPRE es, a mi juicio, un tratado de moral ágil práctico y sencillo. Con una ventaja sobre la mayor parte de ellos: que en ningún momento da la impresión de ser el eco de unos dogmas amenazantes, ni de una nutrida información libresca, sino el resultado de una experiencia propia, cotidiana y alegre. El libro rezuma, de punta a cabo, precisamente esto: alegría. Algo tan insólito en nuestro tiempo, que traumatiza al lector. No estoy hablando de humor, no estoy hablando de ironía, tampoco de un brindis con champaña en un aniversario familiar; la alegría fluye del texto, de cada página, como circula la sangre de un atleta al término de un entrenamiento compensado y racional. Es tan espontánea que el autor, sin darse cuenta, la denomina Equilibrio, seguro como está de que existe equilibrio en la propia Creación.

Ahí radica la fuerza del libro, cuya temática de fondo no busca ser original, sino rabiosamente eficaz (en la antigua bibliografía china y en la bibliografía norteamericana encontraríamos copiosos precedentes, a menudo en forma de proverbios, máximas o consejos). Pero al autor eso le importa poco, dado que su propósito no es dialéctico sino testimonial. En ese apartado —enfrentar al lector con vivencias y no con especulaciones— se anota un 10. ¡Enhorabuena! Un 10 "singular" e "intransferible", por lo que cualquier concomitancia con Buda, Confucio, Jesús, el Corán, Hauser, Griffin o el Reader's Digest carece de significación. De añadidura, el autor no se las da de profeta. Tampoco de gurú. El hecho es más simple: detrás de cada capítulo de VIVIR PARA VIVIR SIEMPRE asoma la imagen de un hombre bueno, de una especie de Popeye de las virtudes cardinales, que quiere hacer partícipes a los demás de su aventura —de su ventura— personal.

Todo ello me resultó asaz convincente, puesto que nada me aburre tanto como los poetas que disparan contra las estrellas o como los médicos que discursean contra el tabaco mientras se fuman un cigarro habano de medio metro. Lo cual adquiere mayor relieve aún si se tiene en cuenta que, por desgracia, yo no participo en absoluto del optimismo del autor. Precisamente escribo este prólogo en el momento en que el ciclón tropical Allen avanza devastadoramente por las zonas del Caribe y en que me llega la noticia de que se ha ensayado en Afganistán y Camboya la guerra bacteriológica. No, yo no veo tan clara, como la ve Jaime Borrás, la existencia del equilibrio en la Creación.

Sin embargo, ello no me impide, como es obvio, admirar sin reservas la postura del autor, y elogiar, también sin reservas, la exposición práctica que de dicha postura nos hace. Exposición que nos sugiere métodos, —más o menos válidos según la capacidad receptora de cada cual—, para repeler la agresión de que es objeto el hombre de hoy, por causas que en el libro se concretan minuciosamente, desde la crisis religiosa y la irresponsabilidad colectiva hasta el terrorismo, las drogas y la inestabilidad matrimonial.

En este aspecto el análisis es implacable y, por fortuna, sintético. Otro acierto del autor: la economía de elementos. En

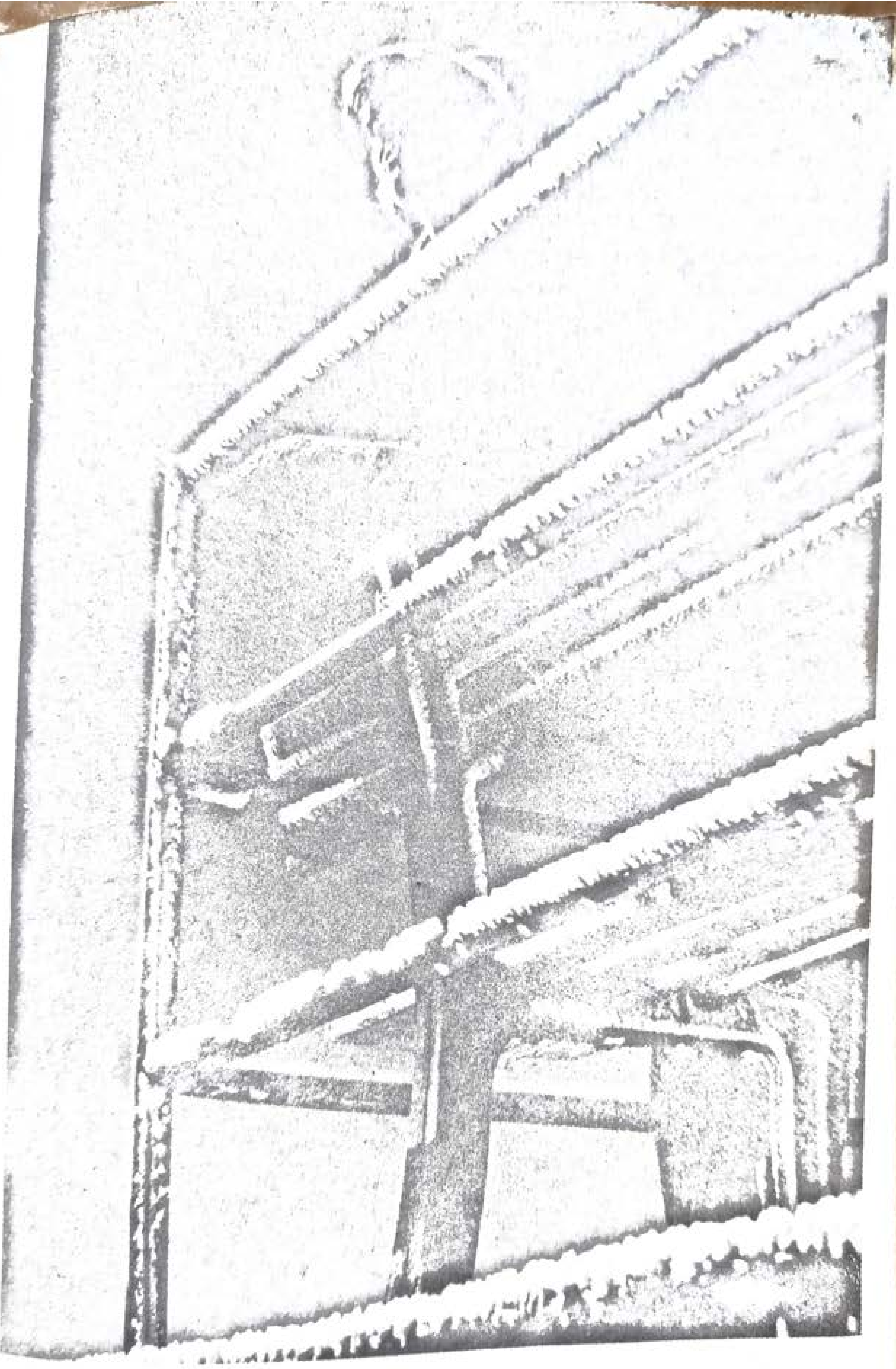
ningún caso sucumbe a la tentación de convertir en Amazonas un simple y escueto hilo conductor. La propuesta de cambio de ritmo, de cambio de vida, merced a la simultánea puesta en marcha de la Voluntad y la Acción, está concebido de tal suerte, con tal sincretismo, que hay momentos en que todas las palabras empleadas parecen monosílabos. Ello es perceptible con especial relieve en el capítulo acaso central de la obra, el denominado "Los 5 Dedos", en el que se afirma que la fuerza de un hombre en equilibrio es semejante a la fuerza y la unidad de la mano y los cinco dedos.

Debemos usar esos 5 dedos. Debemos ejercitarlos a diario: el dedo Afición ("ilusión suplementaria"); el dedo Vida Social ("el hombre es sociable por naturaleza"); el dedo Salud-Deporte ("Dios nos ha dado a cada uno una maravilla de cuerpo"); el dedo Trabajo ("sin hipotecarle toda nuestra energía"); el dedo Vida familiar y espiritual ("la medida del amor es amar sin medida", en frase de San Agustín"). Curioso emparejamiento, pero también contraste, con las clásicas 5 Felicidades de que se habla en Oriente, y que en el "Libro de la Historia" consisten en "larga vida, riquezas, salud, cultivo de la virtud y muerte natural".

Jaime Borrás ha escrito un libro contra-corriente. Didáctico, en una época en que lo ácrata tiende a prevalecer; creyente, en un momento en que el agnosticismo es el rey; sencillo, en una etapa en que los términos "complejo" y "sofisticado" han llegado a ser sinónimos; alegre, en una era en que reirse ha dejado de ser un hábito y se ha convertido casi en agresión.

Que la suerte le acompañe. Que consiga muchos seguidores. Que abunden quienes avancen hacia la vejez a fuerza de primaveras y logren saltar del Yo al Nosotros. En lo que a mi respecta, al doblar la última página he sentido el aletazo de la alusión acusadora, he contemplado mi mano y los cinco dedos se me han antojado huéspedes; y me he puesto a meditar, entre árboles, no muy lejos del mar y viendo que una escuadrilla de negros nubarrones se cernían sobre las cumbres del Montseny.

José María Gironella



"Avanzo hacia el "invierno"
a fuerza de "primaveras". (Príncipe de Ligne)

La auténtica felicidad
va y viene y normalmente no dura
mucho. El resto del tiempo lo pasas
pensando en ella, esperándola, buscándola...
Conociendo el *"arte de vivir"* es
fácil encontrarla mucho más a menudo
y disfrutarla apasionadamente.

Si sobre tus espaldas cargas tu pasado
y además quieres cargar tu angustia y tu
miedo al porvenir, no te quedarán fuerzas
para afrontar lo más importante:
tú *ahora*, el momento presente.
La vida está hecha de pequeñas vidas de
un día cada una.
No todos los días son fantásticos, pero
casi todos tienen algo bueno que no
encontramos en los otros y tienes que vivir
cada minuto, cada *"ahora"*, como
el momento más importante de tu vida.
Hagas lo que hagas,
estés con quien estés, vive con ilusión.
Y así, viviendo intensamente el *ahora*,
sin casi darte cuenta estaras *"avanzando
hacia el invierno de tu vida a
fuerza de primaveras"*.

Inseguros y al mismo tiempo agresivos,
nos sentimos a disgusto en la jungla de
asfalto en que nos ha tocado vivir.
Y cuando la vida nos ofrece algunos
momentos de relativa felicidad,
nos aferramos a ellos
con miedo de que dure poco.
Las circunstancias en las que estamos
inmersos pesan tanto que nos sentimos cansados
y ya no luchamos. Agobiados, nos dejamos
arrastrar por la corriente y la vida se nos escurre
sin que seamos capaces de sentir el goce
continuado que se puede lograr si se domina
la situación. La crisis más importante
no es la que tiene el mundo, la sociedad,
sino la que padezco yo, el individuo.
En mayor o menor medida hemos perdido el
equilibrio y estamos contaminados.
Unicamente yo puedo estar interesado
en librarme de este peso muerto con que la
sociedad de consumo me ha esclavizado
y que me impide ser mucho mas feliz.
El miedo y la angustia te hacen ir tenso
por la vida y con el freno puesto
en la posibilidad de ser felíz.
Y sin embargo, el hombre puede y debe ser
libre y debe poder usar de todo sin abusar
de nada, no como ahora que acaba siendo
esclavo de su propio progreso.

Tú tienes derecho a gozar de una calidad
de vida en todos los sentidos.
Se puede pasar por la vida sin pena ni gloria
o con pena o con gloria... pero el gran
descubrimiento de nuestra generación es que
"*se puede* cambiar el sentido de cualquier
vida con sólo cambiar las ideas que sobre ella
tenemos en nuestra mente".
Pero no sólo con voluntad.
Es necesaria la acción.
En medio de este mundo en el que todos tienen
prisa por llegar no se sabe dónde, pero
cuanto antes..., es ciertamente difícil encontrar
el verdadero sentido de la vida, *el equilibrio.*
En el mundo cambiante y frenético de hoy,
el hombre vive dando vueltas dentro del
torbellino de la vida actual sin ser capaz
de salirse de él, ni de entender por qué tan
frecuentemente se siente desanimado, triste
y solo.
Hoy el hombre malvive sin encontrar
el sentido de su vida, y así, la inquietud clásica,
que raya en el miedo y que se produce
cuando nos enfrentamos solos
ante situaciones nuevas, cambiantes
y desconocidas, se ceba en él.
Estamos tensos.
Reímos menos.
Nos falta paz interior.
Perdemos la ilusión de vivir.
Perdemos el equilibrio.
Las reglas de juego de la vida,

las que te enseñaron como buenas, las
que condicionaron tu juventud y
tu madurez, están cambiadas,
y aparecen terriblemente inestables.
Esto te produce desasosiego, ante hechos como:

–Inestabilidad matrimonial.
–Terrorismo y robos.
–Crisis económica y laboral.
–Inflación en los precios.
–Paro.
–Huelgas.
–Delincuencia juvenil.
–Drogas y alcohol.
–Tremenda crisis de los valores espirituales y religiosos.
–Crisis matrimoniales por doquier.
–Falta de diálogo familiar.
–Rebelión de los hijos.
–Irresponsabilidad colectiva.

Nos sentimos como si la caña del timón
se nos hubiera roto en las manos y el
barco de nuestra vida estuviera dando
bandazos a merced del temporal.
Sin embargo, aunque el tiempo que reste
de plenitud de vida
sea corto, pocos años...
... no es tarde para que descubras este
Arte de Vivir en Equilibrio
y lo apliques a tu vida,
y así, *viviendo con ilusión*
y apasionadamente, poder
"vivir para vivir siempre"

El tiempo es la vida: Marquemos nuestros objetivos

"cada niño al nacer
nos trae el mensaje
de que Dios
no ha perdido todavía
la esperanza en los hombres"
R. Tagore

Muchísimas personas pasan por la vida sin encontrar satisfacción alguna en el simple hecho de existir. Algunos de los catalogados como más eruditos, los que son capaces de "leer" en la vida, llegan a la conclusión de que "la vida es una estafa, pues ni el Estado, ni la Religión, ni la Sociedad, ayudan demasiado a saciar las ansias infinitas de amor, o la tremenda soledad del hombre".

"Vivir sin la seguridad del sentido trascendente es como dar un salto en el vacío", dicen otros.

Con respecto al sentido de la vida, toda opinión es respetable, pues como dijo el poeta: "En este mundo traidor nada es verdad ni es mentira, todo es según el color del cristal con que se mira".

El arte de vivir, como cualquier otro arte, es muy variado y naturalmente muy sugestivo: épocas, estilos, tendencias...

Unos aman por encima de todo la libertad, aunque sea sin camisa. Otros se sujetan bastante a gusto a la infinidad de reglas, leyes e impuestos de la sociedad civilizada, con tal de poder disfrutar del acondicionador, el televisor, el coche, la nevera o el sofá. Unos prefieren el asfalto; otros el mar, la montaña, la naturaleza... ¿Quién se acerca más al arte de vivir? ¡Chi lo sa! ¿Los que fuman, los que beben y los que practican el amor libre o los que ni fuman, ni beben y son fieles? ¿Los libertinos o los puritanos? ¿Los que trabajan más y más para ganar el dinero con que vivir mejor, o los que practican "el dolce far niente", pero saborean todo lo bueno que la naturaleza y la vida pone al alcance de su mano?

Más que hacer adeptos para este "Arte de vivir" o "Vivir para vivir siempre", el objetivo de este libro es enfocar la luz sobre la importancia del equilibrio para no ser esclavo de nada ni de nadie y planificar bien el tiempo de vida que podamos tener para disfrutarlo al máximo.

"Yo voy por siempre caminando estas playas
entre la arena y la espuma
la pleamar borrará las huellas de mis pasos
y el viento disolverá la espuma
pero el mar y las playas quedarán por siempre"
(K. Gibran)

Sólo es libre el que sabe a dónde va...:

Y el que es libre y sabe a dónde va tiene muchas posibilidades de ser felíz y disfrutar de todas las cosas buenas que la vida nos ofrece a diario.

No se trata tanto de cantidad de vida como de calidad de vida. Vivir pocos años no es ninguna deshonra, pero mal vivir muchos años por haber perdido el equilibrio de la vida puede ser una tontería irreparable.

¿Cuántos años vivirás? Nadie tiene la respuesta exacta, pero sean pocos o muchos, bueno será que los vivas con la máxima plenitud posible de facultades físicas, psíquicas y espirituales.

Es lógico que nunca puedas saciar totalmente tus ansias de infinito y que tengas que arrastrar un poco o un mucho de la soledad del hombre en este mundo, pero sí que puedes aprender a saborear todo lo que de bueno y bello la vida te depara y que es un preludio de la eterna felicidad, que debe ya comenzar aquí.

"Si tus males no tienen remedio
¿Por qué te apuras?
Y si lo tienen ¿Por qué te apuras?" (P. Árabe)

El "homo" realmente "sapiens" es el que se plantea como objetivo de la vida *más* el *ser* que el *tener*. Son dos posturas diametralmente opuestas.

Y por este deseo de *ser*, al hombre le gusta acercarse libremente al aspecto social de la vida, buscando dejar el mundo algo mejor de lo que lo encontró.

Lo cierto es que una vida con tendencia al equilibrio significa normalmente el establecimiento de una base de hábitos constructivos que se traducen en el trampolín para una vida superior en todos los aspectos.

Contrariamente, al que vive a su aire sin controlarse ni recuperar el equilibrio, sólo es cuestión de más o menos tiempo para que la vida le pase la factura de salud, de estabilidad familiar, de estabilidad profesional o de vida espiritual.

Los abusos, —tabaco, bebida, sexo, juego—, se pagan frecuentemente enfermando. Y lo malo es que no sólo sufre uno su enfermedad, quizás durante años, sino que hace sufrir a todos los que le rodean.

Aunque sólo sea por estar más en plenitud física, espiritual y social, vale la pena conocer qué cosa es el equilibrio básico para practicar el arte de vivir que nos permita *vivir para vivir siempre*.

Calidad de vida
"Un salto en el vacío"

Más que a la cantidad de vida apuntamos hacia la calidad de vida.

Todos los que tenemos el cerebro y la inteligencia en marcha, hemos de tomar nuestra postura frente a la vida, y por nuestra ansia de infinito hemos de dar "un salto en el vacío", pues la respuesta al camino de nuestra vida sólo podemos darla sin excesivos elementos de juicio para una correcta decisión.

En realidad hay dos grandes posturas frente a la vida, aparte de que hay muchas incógnitas: la de las personas que se marginan del proceso ascendente de la historia y buscan solamente su bien, quedando anclados, y por otro lado, la postura de los que creen en la humanidad perfectible y en la salvación colectiva. Estos últimos son los que, aun a riesgo de dar un salto en el vacío, se lanzan buscando nuevos caminos llenos de incógnitas, pero llenos de honradez e ilusión.

El equilibrio

Nacemos en equilibrio, pero pronto la sociedad nos lo hace perder. El problema del hombre desde que nace hasta que muere, es recuperar o intentar recuperar el equilibrio. Perderlo por mucho tiempo, es mal síntoma. Sobreviene entonces la decadencia personal; y, si prolifera, la decadencia colectiva (Sodoma, Gomorra, Roma...). Para los observadores es fácil darse cuenta de la gran importancia de las lecciones que nos da la historia para comprender no sólo el presente de nuestro pueblo, sino también el del individuo y predecir su evolución.

En muchos aspectos, el individuo y los pueblos están hoy en decadencia y en desequilibrio, pero como siempre, según vemos a lo largo de la historia, saldrá sin duda una minoría que haciendo de levadura, encontrará el retorno al equilibrio y dará uno o varios pasos hacia adelante.

Sería incongruente que en colectividad y durante mucho tiempo atentáramos contra la vida, la salud, los valores espirituales, la convivencia...

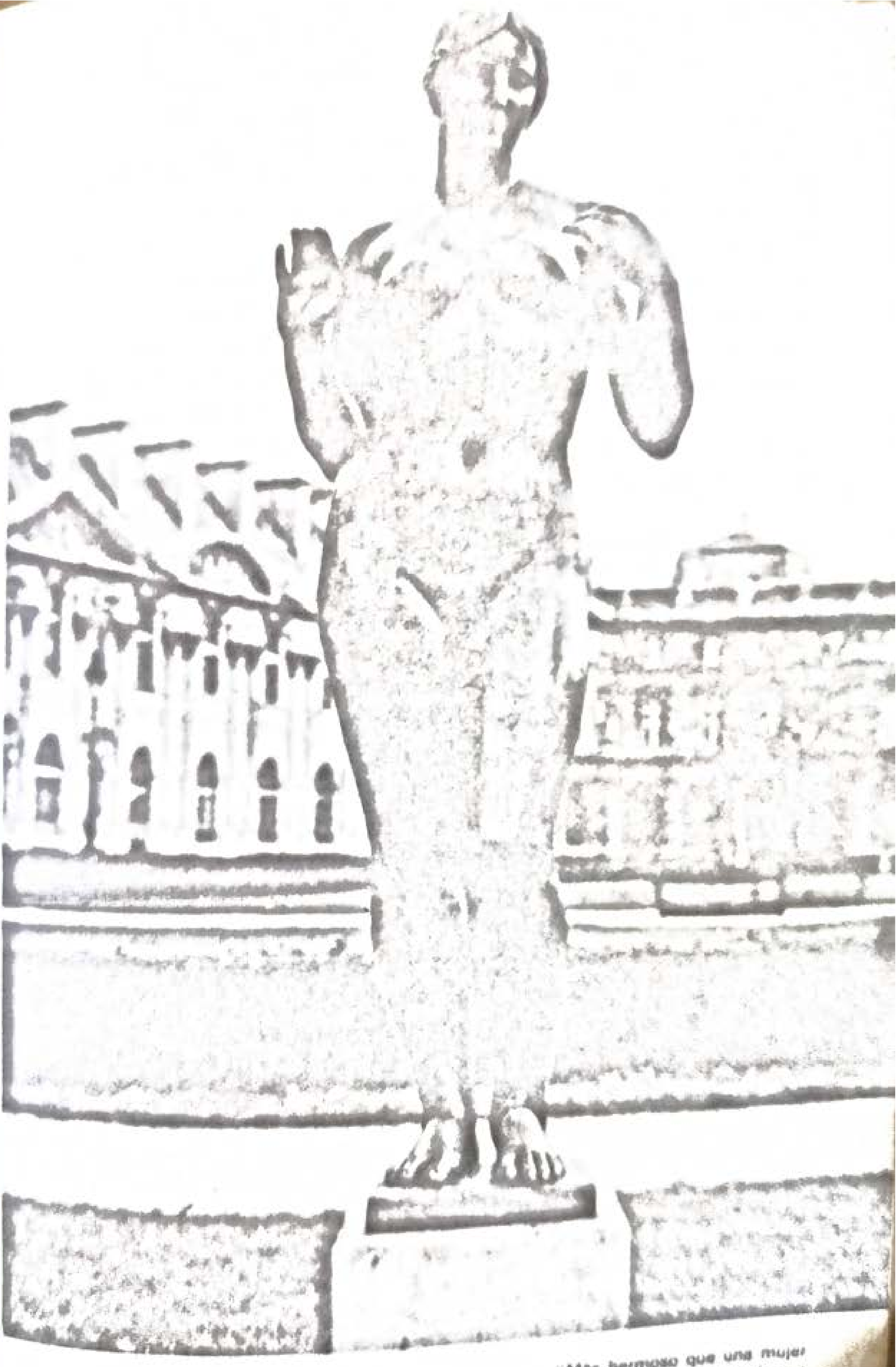
Están naciendo hoy y se hacen rápidamente populares, movimientos de todo tipo: espirituales, como el de *Taize*; o comunidades de oración, de ascética personal y dominio de sí mismo, como el *yoga* y el *taoismo*; o para mejorar la salud, como la macrobiótica, la práctica regular de la sauna, la gimnasia...

Todos ellos intentan un retorno continuado del individuo y de la comunidad al equilibrio con el cual nacimos.

Hay algo de común a toda la creación, que es la base de la vida y que viene manteniéndose a lo largo de millones de años: el *equilibrio*. Equilibrio en los astros, equilibrio en la naturaleza, en los cielos, en la tierra, en el mar, en el aire.

Este orden universal, lo creamos o no, existe... y seguirá existiendo.

Cuando el hombre pone en peligro el equilibrio ecológico en cualquiera de estos dominios, todo el mundo levanta la voz en señal de alerta.



"Más hermoso que una mujer
sólo hay... dos mujeres". (P. Árabe)

El hombre en sí mismo está hecho para vivir en equilibrio consigo mismo y con todo lo que le rodea. El hombre está contaminado en su cuerpo y en su espíritu, pero este hombre, por el mismo equilibrio de la creación, desde que nace hasta que muere lucha consciente o inconscientemente para recobrar su equilibrio.

Muchas personas no tienen conciencia de lo corto que es el tiempo de la *plenitud de la vida.* A pesar de ello, el tiempo de nuestra vida es el único de que disponemos, por lo que debemos aprovecharlo lo mejor posible. A nosotros nos corresponde la decisión de cómo aprovecharlo o cómo desperdiciarlo.

Por supuesto, pocos son los que lo aprovechan al máximo.

Nos comportamos como si ese tiempo que vivimos fuese sólo un ensayo de otro por venir.

Como dijo Bernard Shaw, "parece que no vivimos lo suficiente para tomar la vida en serio."

Guste o no guste, nos movemos dentro de unos límites en todos los aspectos de nuestra vida:

Alimentación, bebida, trabajo, sexo, salud, espíritu, higiene, familia... Si sobrepasamos nuestras propias limitaciones, o las que marcan la conciencia del grupo social en que nos movemos, entramos en problemas con nuestra salud, con nuestra conciencia, con nuestra familia o con la sociedad.

El sentido de nuestra vida

La cuestión decisiva es esta: ¿qué quieres lograr, verdaderamente, de la vida? Si lo ignoras, un día caerás en la cuenta de que, sea lo que sea, ya no te queda tiempo para hacerlo.

El tiempo de nuestra vida es el único que tenemos y por ello resulta absurdo gastarlo en reaccionar y plegarse frecuentemente a los planes ajenos.

Hay que hacer distinciones. Si el tiempo que ocupas pertenece a otro, es lo suyo lo que te cumple hacer. Si lo haces bien, debe sobrarte tiempo para lo personal.

Pero antes debes de plantearte qué es lo que quieres hacer con tu tiempo, pues de otra forma se te disipará, al carecer de motivación y fines precisos. El mejor empleo de tu tiempo es gastar una parte de él trazando tu plan de vida.

Muchas personas viven simplemente al día, lo que no quiere decir que lo vivan con plenitud, y ni siquiera se imaginan que el día de hoy esté relacionado con la semana próxima, con el próximo año o con lo que ocurra dentro de cinco años.

No es lógico ni posible trazar planes eficaces para los próximos días, sin haber planificado lo que se quiere conseguir en los próximos cinco o diez años. De tener una lista de objetivos para toda la vida, sacamos grandes energías.

¿Cómo te gustaría estar o qué te gustaría alcanzar dentro de los próximos cinco años? No se trata de cómo los pasarás ni tampoco de cómo deberías pasarlos, sino de cómo te gustaría pasarlos.

La cuestión estriba en descubrir tus propias metas, no las que te marca la sociedad o las que nos han enseñado como convenientes. En una palabra: *descubrir el sentido de tu vida.*

"...Si no os haceis como niños no entrareis
en el reino de los cielos". (Jesús)

Planificación de objetivos

El tiempo es la vida y cuanto mejor lo aprovechemos mejor podremos saborearla. Planifiquemos esta vida en el tiempo y tengamos un sentido claro de la importancia del equilibrio. Y no arguyamos que nos falta tiempo. "Siempre hay tiempo suficiente para hacer lo importante".

Consigue hábitos positivos que te permitan mantenerte en plena forma y lograrás: más salud, más posibilidad de realización, más sensibilidad a todo y a todos y ser mejor aceptado por la comunidad... lo que significa una vida más plena, más ricamente espiritual.

Esta asignatura de la vida pocas veces la enseñan los padres o las escuelas. La vida misma nos enseña poco, tarde y algunas veces a base de tropiezos y sin ningún orden.

Vivir en equilibrio y con un objetivo se traduce:

–En ilusión de vivir intensamente.

–En deseos de estrenar cada día como una vida nueva.

Saber esto e incorporarlo a tu vida diaria, respetando tu particular manera de ser y pensar y sin que las normas te esclavicen, tal es el objeto de este libro. El proceso en síntesis es:

Planificación de objetivos en el tiempo; trazar las bases de nuestra vida en el equilibrio; conseguir hábitos positivos; tendencia a la simplificación; vivir siempre con plenitud el "ahora"; dedicar tiempo a soñar... para luego con ilusión poder realizar; tener un rumbo claro, concentración y constancia; y así ir alcanzando humildemente los objetivos, disfrutando de la vida hasta que seamos llamados... Y aquí en este tipo de vida cabe todo: la intrepidez, la bondad, el orden y la improvisación, la sorpresa, la constancia, la ilusión por descubrir el mundo y la gente, el amor sin egoismos.

Y todo esto a lo largo de tú vida... compartiéndolo, porque:

El amor es como el fuego, si no se comunica se apaga...

Para ponernos en marcha hace falta mucha *ilusión.*

Ilusiones... El motor para realizar

Las ilusiones son el motor de la vida y el motor del amor...

Y el amor es como un imán: ¡atrae amor!

Y el amor de dos es más fuerte cada día.

Hay dos cosas que ganan al envejecer: un buen vino y un gran amor.

Pero atención en no perder el equilibrio... ¡reencontrémoslo!

Lucha para vivir una vida equilibrada tal como Dios ha hecho el equilibrio del universo entero.

Que ni el vino, ni las riquezas, ni el sexo, ni el trabajo, ni los placeres, ni la autoridad, te hagan perder el equilibrio; piensa que "Una sencilla hoja no se vuelve amarilla sin el silencioso consentimiento de todo el árbol" (Kahlil Gibran). Somos nosotros y las circunstancias los que construimos nuestra respuesta a la vida.

Busca lo natural y lo sencillo, ya que "el aliento de la vida está en la luz del sol, en el aire puro y en el agua limpia".

Se fiel a la amistad y ama dentro de un clima de educación, de espíritu de libertad y de paz.

Cierto que esto es más fácil de decir que de poner en práctica y algunos consideran que es mucho más interesante dejar de lado el equilibrio y la austeridad, y vivir a placer sin "represión" de ningún tipo.

"Vivir con plenitud es vivir equilibradamente, usando de todo sin abusar de nada". (J. Borrás)

Ilusiones... El motor para realizar

Las ilusiones son el motor de la vida y el motor del amor...

Y el amor es como un imán: ¡atrae amor!

Y el amor de dos es más fuerte cada día.

Hay dos cosas que ganan al envejecer: un buen vino y un gran amor.

Pero atención en no perder el equilibrio... ¡reencontrémoslo!

Lucha para vivir una vida equilibrada tal como Dios ha hecho el equilibrio del universo entero.

Que ni el vino, ni las riquezas, ni el sexo, ni el trabajo, ni los placeres, ni la autoridad, te hagan perder el equilibrio; piensa que "Una sencilla hoja no se vuelve amarilla sin el silencioso consentimiento de todo el árbol" (Kahlil Gibran). Somos nosotros y las circunstancias los que construimos nuestra respuesta a la vida.

Busca lo natural y lo sencillo, ya que "el aliento de la vida está en la luz del sol, en el aire puro y en el agua limpia".

Se fiel a la amistad y ama dentro de un clima de educación, de espíritu de libertad y de paz.

Cierto que esto es más fácil de decir que de poner en práctica y algunos consideran que es mucho más interesante dejar de lado el equilibrio y la austeridad, y vivir a placer sin "represión" de ningún tipo.

"Vivir con plenitud es vivir equilibradamente
usando de

También es cierto que, aun entendiendo que con el equilibrio se abre una gran ventana de posibilidades para lo que nos reste de vida, no es fácil de cambiar, pues el hombre viejo y las costumbres negativas de tantos años tiran fuerte y es difícil salir de este círculo vicioso que nos envuelve.

¡Pero es posible!

Piensa que la vida con el tiempo se nos va... pero con el corazón joven, lleno de ilusión, sigue disfrutando de este regalo que son los buenos amigos, la familia, la naturaleza y todo lo que de limpio y hermoso queda... que no es poco Estrena cada día viviéndolo intensamente, empapado de un ansia de infinito. Cuando la ilusión descubre el valor de los días, el peso de la vida deja de ser una carga para convertirse en una ganga.

¿Y cuál es el secreto?.

La felicidad consiste en consagrarse de lleno en algo o a alguien; aceptando las diferencias que surjan y amándolas. Lo de menos es el resultado, lo que cuenta es el intento.

Haz ahora algo por el prójimo, algo que dé un toque de calor humano a este mundo lleno de máquinas y artilugios en los que a menudo desaparece el hombre.

Al hablar con ella
Al jugar con los niños
Al tratar con los amigos
Al convivir con los compañeros de trabajo
Al ayudar a aquel hombre
Al animar al que se encuentra solo
Al contemplar lo bonito que es el mundo
¡Pon el corazón!

y descubrirás que esa ansia infinita de amor sólo se te mitigará al sentir el gozo de amar y de darte.

Hoy todo el mundo tiene prisa por llegar, no se sabe adonde, pero cuanto antes.

"No aparentar, ¡Ser!" (A. Adler)

Dejemos la prisa, tomemos nuestro tiempo, pongamos el corazón y conectemos: con la esposa, el esposo, los hijos, los familiares, los amigos, los vecinos, los compañeros de trabajo, aquel pobre, aquella persona sola...

Descubriremos la "gran mina de oro por explotar". *¡La deliciosa felicidad de hacer felices a los demás!* Hagámoslo hoy, porqué *"una sola rosa tiene más importancia para el que vive, que una gran corona para el que ya se fue"*.

Mira la vida hoy con ojos nuevos, simplemente realistas, cual corresponde a personas equilibradas. Traza un plan de vida, que si no te permite recuperar el tiempo perdido, sí que al menos te posibilitará el disfrute del tiempo que te quede, y anímate pensando que *hoy es el primer día del resto de tu vida.*

Subraya lo que más te impacte del *arte de vivir* y *¡arranca* con fuerza e ilusión para salir de tanto absurdo que nos rodea!

El futuro ya no te preocupará excesivamente, ni tendrás tiempo para pesimismos.

Sabrás cuantas cosas positivas nos ofrece la vida diariamente todavía.

Los días se te harán cortos para dar cabida a la realización de ilusiones y planes.

Y el vivir con intensidad el presente, sin lamentarte del pasado ni preocuparte del futuro, te dará paz interior y una felicidad que es lo más próximo, según dicen, a la felicidad que debe gozarse en el cielo.

Y el Cielo, como decía aquel Santo, o comienza aquí en la Tierra, aunque en algo padezcamos, o no comenzará nunca...

Ojalá puedas decir como aquella mujer de 75 años: "hay noches en que encuentro la vida tan maravillosa y embriagadora, que no puedo dormir".

"Al lado de cada hombre que triunfa,
hay una gran mujer"... y viceversa.

¿Usas tú los 5 dedos?
¿Conoces el arte de vivir?

"Sólo es libre el que sabe a donde va".

EN BUSCA DEL EQUILIBRIO

Todos, desde que nacemos hasta que morimos, estamos sujetos a la ley del equilibrio: el mismo o parecido equilibrio que rige al universo y a todo ser de la creación. Conocer cual es mi equilibrio, conquistarlo y recobrarlo cada vez que lo pierdo, es mi tarea de toda la vida. ¡Luchar por recuperar el equilibrio!

El hombre que vive equilibradamente tiene generalmente una gran vitalidad. Es normalmente feliz y se mantiene con un espíritu lleno de ilusiones, no importa a que edad; en una palabra, se mantiene joven. Porque "uno es tan joven como sus ilusiones y tan viejo como sus recuerdos". Y así este hombre o esta mujer "avanzarán hacia el invierno de sus vidas a fuerza de primaveras", como decía el Príncipe de Ligne.

El que pierde sus ilusiones y se concentra a pensar en si mismo acaba perdiendo, de manera grave, su equilibrio.

El psiquiatra en jefe de una importante institución resumió la situación con estas palabras: "Nuestra tarea aquí es la de obtener que esta gente adopte una actitud diferente hacia la vida. En general llegan a estar fuertemente desequilibrados porque se han concentrado sobre ellos mismos, sobre sus propios intereses y deseos con una creciente exclusión de los de otra gente. Para vencer este fuerte desequilibrio deben aprender a ver a la otra gente, a interesarse por los demás, a hacer cosas para otra gente. *A tener ilusiones,* a pasar del *yo* al *nosotros.* Este es el único camino de regreso a la normalidad y este también el único medio de conservarse normal."

"El amor que no se renueva cada día pasa a ser un hábito y termina siendo una esclavitud". (K. Gibran)

Del Yo al Nosotros

Frecuentemente nos preguntamos por qué vivimos y qué sentido tiene lo que hacemos y la vida que nos rodea. Sin embargo, a poco que nos sentemos en nuestra torre de márfil como triunfadores de algo, dejamos de interesarnos por los demás para concentrarnos en nuestra persona; y así empezamos a perder un poco nuestro equilibrio y nuestras ilusiones. Hay quien vive el trágico vacío de no encontrar respuesta al interrogante de la vida y acaba convencido de que, en realidad, no hay respuesta. En estas circunstancias, una persona pierde toda ilusión por la vida y quisiera desaparecer.

Pero en el fondo todos amamos la vida. La vida de cada persona forma la historia de la humanidad, y esta historia es la reserva apasionada, con éxitos y con fracasos, de una vida llena de sentido, de una felicidad que llena el corazón del hombre.

La experiencia demuestra que si eres capaz de hacer algo por los demás, de dar vida, en la medida que lo haces empiezas a llenarte de ilusiones y descubres el sentido de tu existencia humana.

> "Quien pierde su vida la recobrará".
> ¿Cuál es tu meta en la vida?
> ¿Es el dinero? ¿Es tu propia felicidad a cualquier costo? ¿El placer? ¿La Fama? ¿La satisfacción de los sentidos? ¿La posición social? ¿El poder? ¿O es hacer que el mundo sea un lugar mejor para vivir? ¿Es algo que deseas dar al mundo en lugar de algo que quieres obtener de él? ¿Es la lucha por la paz o por mejorar las condiciones de vida, por conseguir que una persona sea, quizás, más feliz de lo que sería sin nuestra ayuda?.

Parece como dice M.B. Ray que la sociedad está construida de tal modo que, si nuestra meta es puramente egoista, de nada nos servirá, sólo nos extenuará.

"Aquellos que sólo creen en la persecución de sus propios intereses y en su superioridad personal –dijo Adler– dan un sentido personal a la vida. Este es un parecer que nadie más compartirá en todo el mundo".

Nuestra meta debe ser tendente en esencia al desprendimiento y a la generosidad. Sólo si de algún modo cooperas, serás bien acogido sobre la tierra, y el resto de la humanidad, al que estas ligado por tu incapacidad para sobrevivir sólo, se mostrará dispuesto a colaborar contigo.

Una meta indigna acarrea una falsa estrategia en la vida y en consecuencia sobreviene la frustación y la sensación de inutilidad, y, finalmente, la muerte de las ilusiones, la fatiga, el desequilibrio.

Desdichado quién se alegra de lo que tiene y no de lo que hace o es.

"Lo más importante no es dónde estamos, sino la dirección en que nos movemos". Pero ten un objetivo claro, ya que "el viento nunca es favorable cuando no hay rumbo".

Golda Meir decía: "Creo en la capacidad de soñar grandes sueños y en la de reaccionar para hacerlos realidad". Dediquemos tiempo a soñar.

Tus días deben estar llenos de ilusiones, porque las ilusiones son el motor de la vida y el motor del amor...

Creo firmemente que Dios lo quiere así de sencillo y equilibrado.

Qué maravilloso "despertarte al amanecer con un corazón alado y dar gracias porque tienes un nuevo día para amar."

Ama y vive con ilusión... y nunca estarás solo.

Sólo aquellas personas puras que ven lo bueno y tratan de ignorar lo malo en los demás, son el reflejo de su serenidad interior y comunican paz a los que encuentran. "Las faltas son grandes cuando el amor es pequeño". Pero cuando el amor es grande, cualquier falta

es más pequeña, ya que el amor todo lo puede.

La premisa para vivir en positivo es ejercitar a diario tu capacidad de amar, de mantener las ilusiones y de transformarlas en realidad: ¡uno solo saca lo que de verdad pone! En la vida no regalan nada. Las relaciones humanas no son más que la proyección del amor al prójimo que todos llevamos dentro.

Pero al avanzar hacia el camino del amor, de la ilusión... del equilibrio, no te enorgullezcas frente a los demás, recuerda que "los árboles más duros y menos flexibles son los primeros que arranca el viento".

Fundamenta tu vida en la sencillez y en ser persona "todo terreno".

No dejes nunca que lo artificial y las complicaciones del mundo ahoguen lo natural en ti.

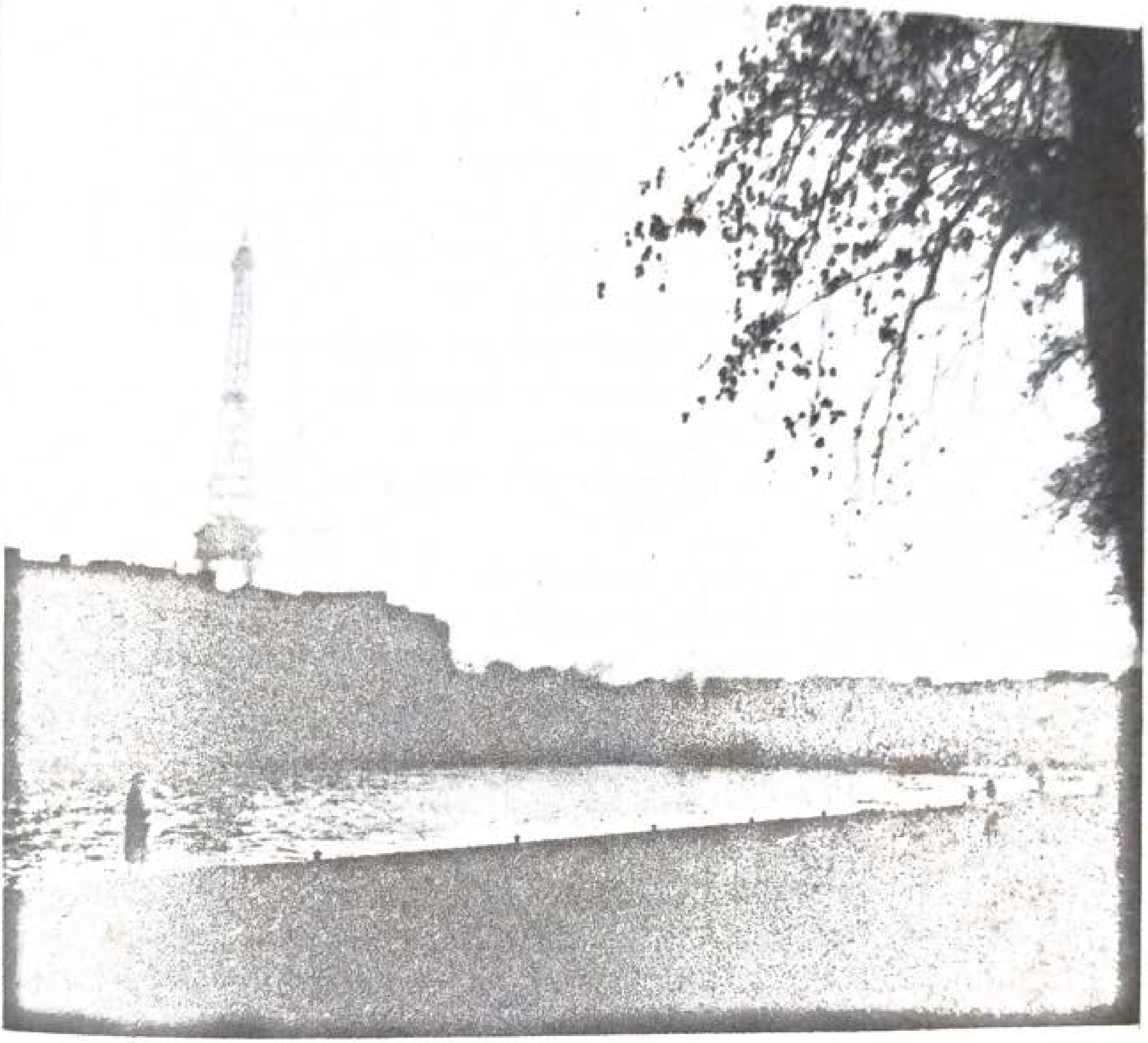
Crea buenos hábitos, y ellos te darán una plataforma más elevada desde donde ver la vida con mayor perspectiva de conjunto.

Los hábitos positivos son básicos para superar "el barro" que se nos pega y así nos elevamos un poco.

Recuerda que como dice la sabiduría china: "no se puede caminar contemplando las estrellas cuando tienes una piedra en el zapato". Quitémonos la piedra de los hábitos negativos día a día, una a una, para llegar a alcanzar nuestro objetivo en la vida. Y si todavía no has logrado hábitos positivos... si no has aprendido a volar, no te construyas el nido en el tejado (V. Vidal), pues el miedo a caer no te dejará vivir feliz.

No es lo que tenemos, sino lo que somos, lo que nos da la verdadera felicidad, el éxito en la vida.

Dedicarnos con ilusión a los demás nos acerca al equilibrio y a la felicidad, afinando nuestro espíritu.



"Lo más importante no es donde estamos, sino la dirección en que nos movemos".

AHORA -
El momento más importante de mi vida

En primer lugar saborea *"el ahora"* sin prisas, ni tensión.

¿Cuál es el momento que debe ser más importante en tu vida? ¡¡Ahora!! Aprecia la importancia de no vivir el ayer, ni el mañana, sino el *ahora* y con plenitud, la importancia de vivir con intensidad, minuto a minuto, cada situación, buena o menos buena.

Piensa que si te transformas en persona más positiva, no solamente serás tú más feliz, sino que tus hijos tendrán más posibilidades de serlo, y la familia y la sociedad que te rodea también se beneficiará de tu actitud positiva.

Hemos de ayudarnos a ver lo que de bueno y positivo hay en los demás y en la vida, y así nos transformaremos, poco a poco, en focos de paz, de alegría, de serenidad, de justicia, de amor. Y para aprender a amar al prójimo, nada mejor que empezar cambiando tu actitud. Dice William James, el gran padre de la Psicología moderna: "El gran descubrimiento de nuestra generación, es que podemos cambiar nuestras vidas, con sólo cambiar la actitud de nuestra mente".

Porque nuestras vidas son lo que nuestros pensamientos son; el hombre es lo que durante todo el día piensa. ¿Pero es fácil cambiar nuestros pensamientos? No, pues quizás ya se han hecho hábito "con un gran callo". ¿Pero es posible? ¡Sí! Dice también William James que *la voluntad no actúa sobre el sentimiento, pero la voluntad sí que actúa sobre la acción y ésta, a su vez, fácilmente actúa sobre el sentimiento.*

Esto nos dice claramente que sin acción no se puede cambiar. Pero primero hay que soñar.

Un hombre es tan grande como sea su sueño, su ideal, su esperanza y su plan. El

"Si avanzamos mirando al sol (con ilusión), las sombras (pesimismos) siempre quedan atrás". (E. Criado)

hombre hace el sueño y al cumplirlo es el sueño quien hace al hombre.

Y en la cuestión religiosa-social o en las normales relaciones humanas, nuestra empresa no consiste en ver lo que se encuentra vagamente a distancia, sino en hacer lo que tenemos claramente a mano. Démonos cuenta que nuestros hijos *necesitan más nuestro cariño que el pan extra ganado a costa de. robarles un tiempo de nuestra compañía.*

La constancia en perseguir el objetivo es lo que cuenta.

Todos sabemos que es más fácil descender una montaña que subirla, pero la vista es mejor desde la cumbre.

¿Y cómo lograr vivir en equilibrio cada día? Tengamos un plan, adquiramos hábitos positivos, y propongámonos ser constantes.

"La carne no es combustible suficiente para alimentar el fuego sublime del amor".
Torras y Bages

ño

a

nos un
os ser

e
ur
r.

Los 5 dedos

La fuerza de un hombre en equilibrio frente a la vida es semejante a la fuerza y la unidad de la mano y los cinco dedos.

La mano para ser fuerte debe usar los cinco dedos: igual el hombre: para vivir fuerte y en equilibrio físico y psíquico, es decir con más posibilidades de ser feliz, debe ejercitar a diario cada uno de los 5 dedos de su mano.

Los 5 dedos de esta mano fuerte que te guiará por la vida, en equilibrio y con más salud e ilusión son:

Afición.

Vida social.

Salud.

Trabajo.

Vida familiar y espiritual.

Es necesario usar todos los dedos, no uno solo; cada día, toda la vida. Por raro que parezca, ésta es la manera más fácil de hacerlo.

Si el dedo deporte se debilita y anquilosa porque lo dejas inactivo durante un año, y luego, de repente, durante un final de semana le das un trote agotador, es posible que te duela o que se rompa.

Sabemos que mueren en los gimnasios y campos de deporte individuos que incurrieron en este error.

Es muy importante hacer trabajar los 5 dedos cada semana o, mejor, cada día.

No debes pasar una semana sin ejercicio, como no pasas una semana sin comer o dormir. No es posible tener un cuerpo físicamente en forma y recobrar el tiempo perdido del dedo deporte, practicando sólo durante las vacaciones de verano.

Hay personas agotadas, fatigadas en extremo, con los nervios deshechos, sin apetito, sin ilusión por la vida y no saben a qué es debido.

Muchas veces estas personas circunscriben su vida en el puro trabajo y en la tentativa de reposar para trabajar más.

"Como pan para tener fuerza para romper las piedras para comprar el pan para tener fuerzas para..." como decía el picapedrero del cuento.

"Buen amigo es el que da cuando los otros dicen basta". (Carles Pujol)

Son personas que sin darse cuenta viven una vida pequeña y estrecha en un círculo vicioso... sin concederse ni tiempo para el espíritu, los amigos, los deportes, el cine o el baile...

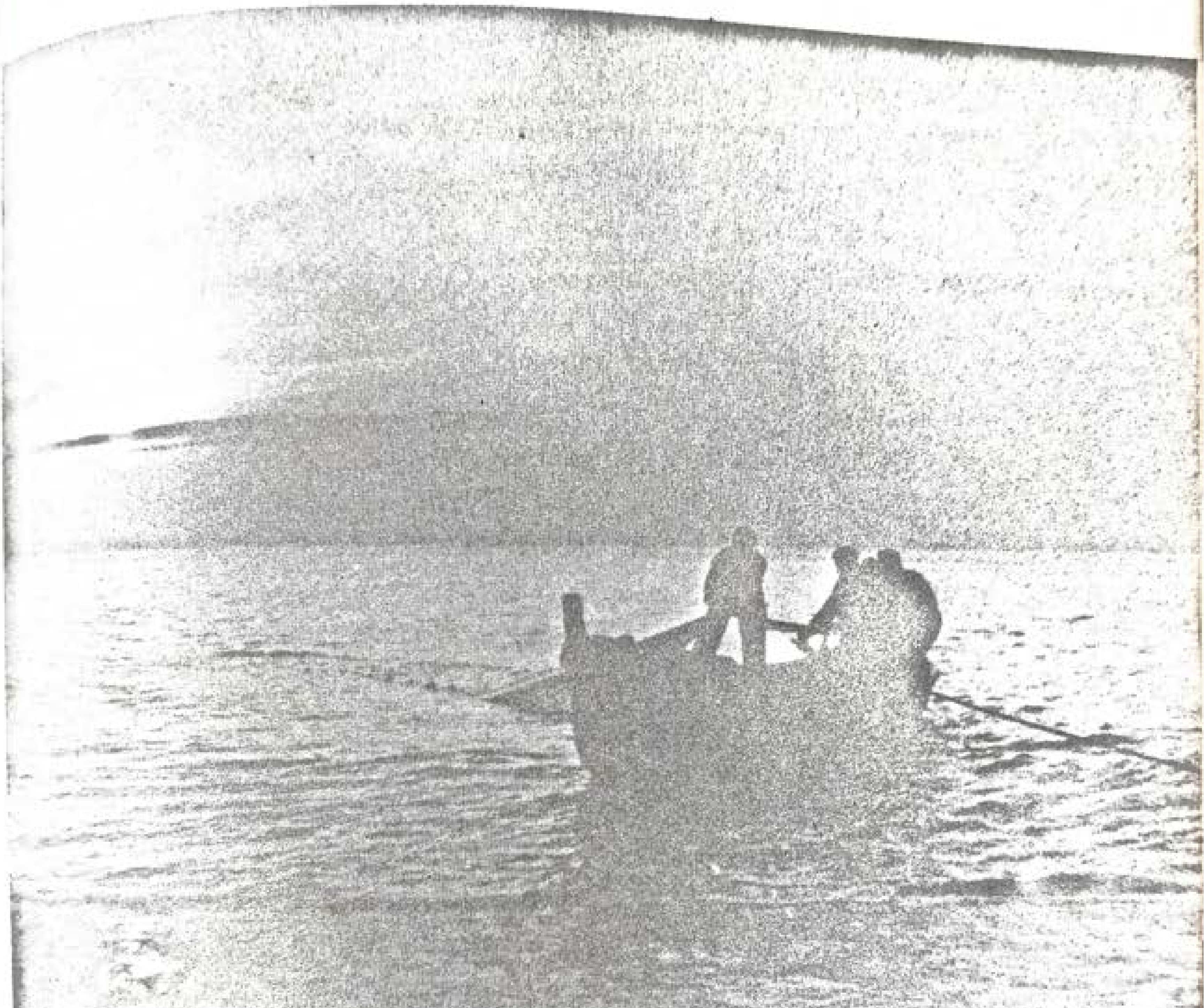
En todas partes hay miles de personas así. Son personas que se sienten cansadas. Pero ¿lo están? ¡No! ¿Necesitan descanso? ¡No!

Lo que realmente necesitan es cambiar de aires, quitarse la rutina de encima, hacer que la sangre les corra por las venas gracias a otras ilusiones, otros intereses, otras actividades.

Y así nacen muchos desequilibrios, algunas neurosis, muchas separaciones matrimoniales. Para salir del círculo vicioso hay dos premisas: Primero darse cuenta de que estamos en él. Segundo, querer salir de él.

Podemos hacerlo solos o con la ayuda de alguien, pero en ambos casos el mejor camino es trazar enseguida un plan de *vida equilibrada,* en el que se garantice el ejercicio diario de los *5 dedos* para tener una mano fuerte, o, lo que es lo mismo, una vida equilibrada.

"Suerte es cuando la oportunidad
y la preparación se encuentran"



Afición

Pon en movimiento el dedo "afición" y sorpréndete de la alegría y felicidad que te va a traer.

Si trabajas: puede que lo hagas a gusto... o sin tanto gusto. Quizás tu verdadera afición no es exactamente la que estás practicando en tu actual trabajo. Si te es fácil decidir cuál es tu verdadera afición o ilusión y puedes sin grandes contratiempos cambiarte a ella, ¡házlo cuanto antes!; pues la vida es corta y no se presenta muchas veces la oportunidad de ser feliz con el trabajo. Así lo entendió el gran Felix Rodríguez de la Fuente que de dentista se pasó a su gran pasión, "la divulgación de la vida de los animales". Pero si no puedes cambiar, no por ello mates tu afición, tu hobby, tu ilusión. Dedica parte del día, unas horas o siquiera unos minutos a practicarla, y quizás un día podrás cambiar tu trabajo por esta afición que habrá crecido para tomar base sólida de lanzamiento.

Quizás te gusta el mar y los viajes, o te gustan los animales, o la agricultura, o coleccionar monedas, sellos, mariposas, o la jardinería, o la fotografía, o escribir. Alimenta hasta donde pueda estas aficiones y deja que la sangre circule con ilusión por tus venas al escribir una poesía, o al dar tu charla, o al conseguir aquella difícil moneda, o aquel raro sello. Esto te dará "cuerda" para vivir con ilusión y con alegría.

Si te gusta viajar, especialmente a países exóticos, conocer a la gente, sus costumbres, su vida, sus mercados, su paisaje... no regatees esfuerzos para hacerlo, pues francamente creo que pocas cosas hay en la vida tan apasionantes como conocer el Mundo. Es algo de lo que Dios nos pedirá cuentas. No viajar

"Nuestros hijos necesitan más nuestro cariño que el pan extra ganado a costa de robarles un tiempo de nuestra compañía". (J. Borrás)

es casi un pecado, pues Dios hizo el Mundo para que lo conociéramos y lo disfrutáramos, y sería una gran desatención no hacerlo.

Si no puedes conocer continentes, conoce países, o regiones, pero abre el corazón y los ojos al Mundo que Dios hizo también para ti.

No permitas que nadie mate tus ilusiones. Todos en la infancia las teníamos: nuestros cromos o las canicas..., pero después, el implacable y tantas veces irracional plan de estudios acabó matando, por falta de tiempo y oportunidad, esta ilusión de las aficiones que muchas veces son la base de la expresión de la vocación o de las aptitudes que todos llevamos dentro.

Concreta cuál es o son tus aficiones o tus hobbies y dales un lugar preferente en tu plan de vida equilibrada.

Si tienes y practicas tus aficiones y hobbies llegarás feliz a tu vejez y, al llegar la jubilación, dispondrás del tiempo que tanto ansiabas tener para practicar esas aficiones y para las que el trabajo dejó poco lugar. No creas que es demasiado tarde si lees esto siendo algo mayor. Como ejemplo, que los hay a miles, recuerda que Ana María Mosses, la celebérrima pintora "naif" norteamericana, empezó a pintar a los setenta y nueve años de edad

"Una mujer puede ocultar su rostro con una sonrisa".

Vida social

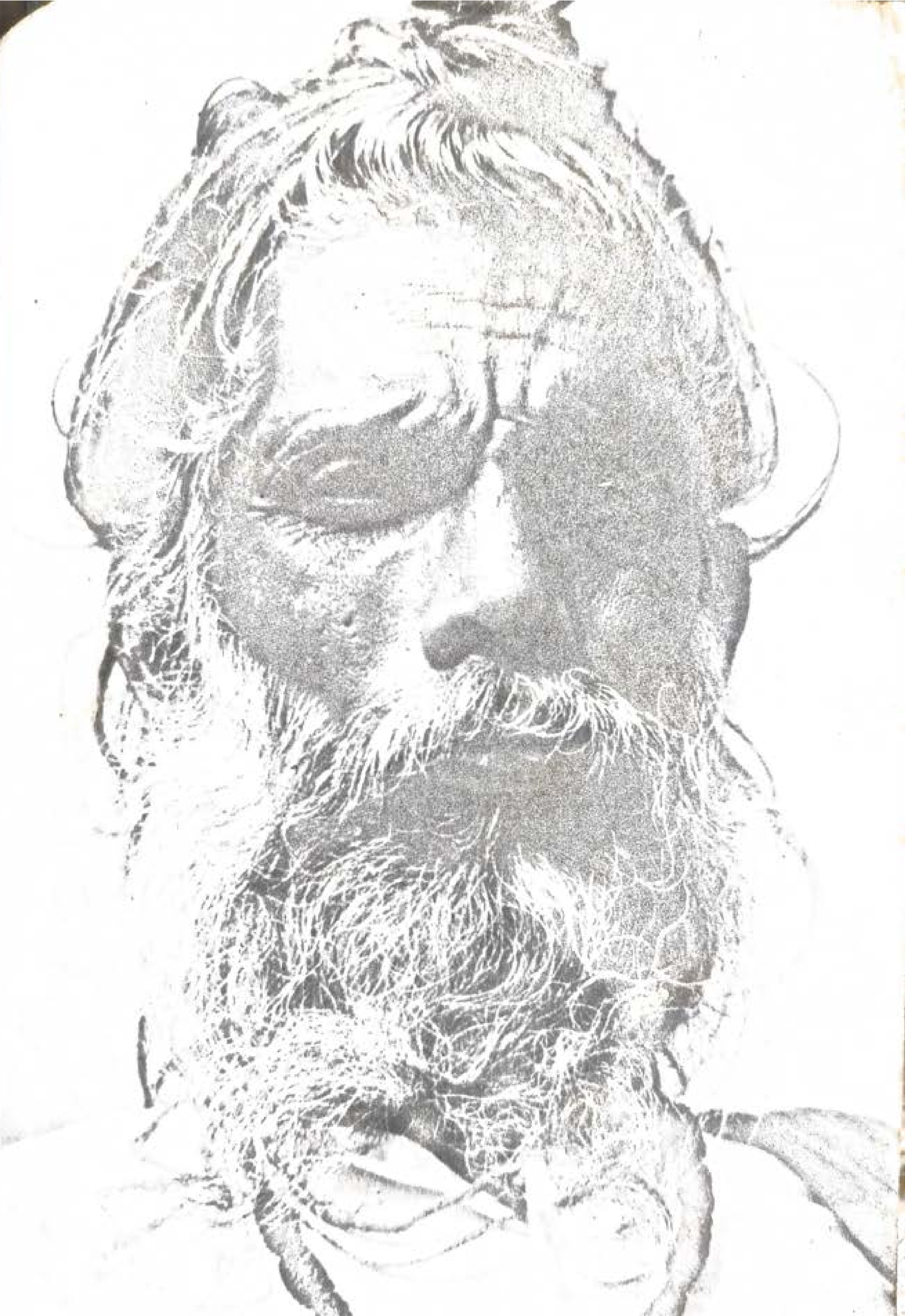
"Cuando señalamos a alguien con un dedo, pensemos que por lo menos otros tres de la misma mano nos señalan a nosotros al mismo tiempo.

El hombre por naturaleza es sociable... y si no se comunica "se pudre". Hay clubs sociales donde es posible reunirse para escuchar conferencias, asistir a representaciones musicales, bailar, hablar de política o de arte. Hay asociaciones benéficas: Cruz Roja, Asociación contra el cáncer, Protección y ayuda a los niños, como "UNICEF" o "S.O.S. Viviendas Infantiles". Decidamos qué es lo que más nos gusta y afiliémonos o hagámonos socios para actuar cuanto antes.

Hay muchachos que están terminando una carrera con buenas calificaciones, hablan correctamente 4 idiomas, han trabajado durante las vacaciones en el extranjero practicando su especialidad, son expertos monitores de submarinismo, natación, karate, sky, pesca, vela, caza o tenis, y organizan fiestas, reuniones y excursiones con sus amigos.

¿Te preguntarás de dónde sacan estos muchachos energía suficiente como para realizar todas estas cosas, además de cumplir con sus estudios universitarios? Es muy sencillo; se obtiene la energía necesaria para hacer bien una cosa, ocupándose con ilusión de otra. Y esta energía, cuando se adquieren buenos hábitos, aumenta con el uso. ¿Por qué adquirir buenos hábitos?. Porque somos lo que son nuestros hábitos. Porque el hombre que ha fortalecido su moral mediante la formación de

"Valiente no es aquel que no tiene miedo, sino aquel que tiene voluntad de vencerlo".



buenos hábitos o costumbres, permanecerá, como mi buen amigo Celso, su esposa y sus hijos, firmes como una roca cuando los hombres de menor resistencia se derrumben como castillos en la arena.

Cuanto más podamos apoyarnos en los buenos 5 hábitos, tanto más libres estaremos para el ejercicio de nuestras facultades más elevadas. El automatismo no exige casi nada de nuestra mente, es algo que se realiza casi sin esfuerzo: como un conductor experto, con buenos hábitos, conduce un coche. Cuanto mayor sea la porción de tu vida que adquiera buenos hábitos, tanto mayor será la cantidad de energía que te quedará libre para acciones de más importancia.

Masticar bien, elegir comidas sanas, lavarse, cuidar la higiene dental e íntima, vestir, cuidar el espíritu, respirar bien, ser austero, ordenado... buen pagador... andar a diario.

Y como un canto rodado de río se pule con el contacto de los demás, el hombre, dándose un poco o un mucho, se pule y se hace con el contacto social.

La mejor forma de adquirir vida social es a través de una afición o un deporte, pues éstos exigen compañía y los aficionados se reunen en asociaciones o clubs. Estudia oratoria y relaciones humanas, métete en el mundo del teatro, la fotografía, la religión o la política y estarás en el buen camino para entrar en contacto con la gente y enriquecer tu vida social.

 "No se puede alcanzar el amanecer, sino es por el camino de la noche".

Dios nos ha dado a cada uno una maravilla de cuerpo. Y hemos de cuidarlo. Unas de las mejores maneras de cuidarlo es practicando deportes o gimnasia, especialmente los que hacemos vida sedentaria en la ciudad. Va en ello nuestra salud.

Los deportes o la gimnasia son para algunos un verdadero problema.

Sobre todo para los que "aman" el asfalto y están muy atrapados por el tabaco o el alcohol.

Muchos piensan: Vivo en la ciudad y en el trabajo hago suficiente ejercicio. Soy ya mayor para hacer gimnasia o deporte. "La gente de algo tiene que morir". "Si uno es feliz con su tabaco y su alcohol por qué quitárselo". "La gente vive tanto o más sin hacer ningún ejercicio".

Este es un punto de vista.

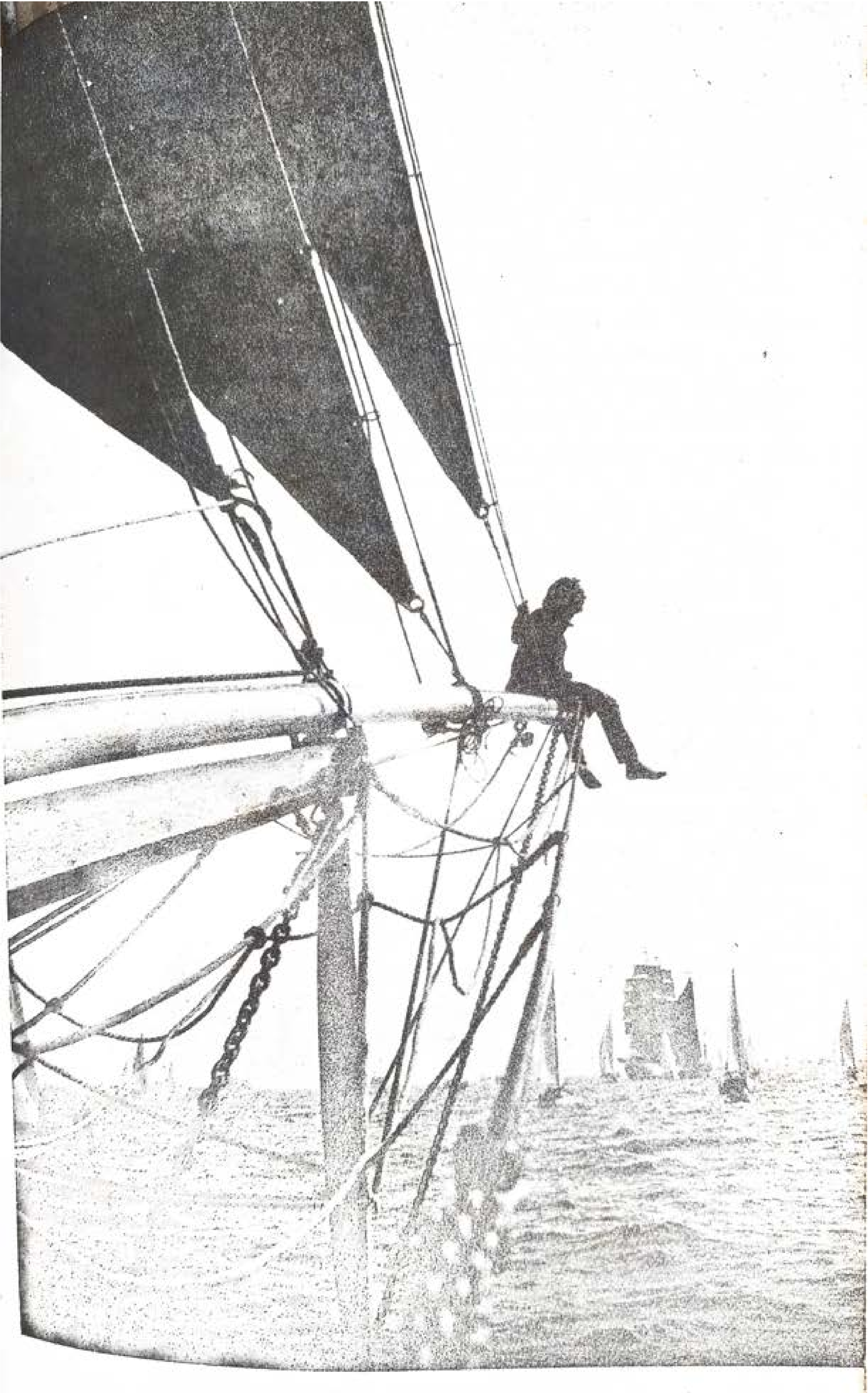
Es posible que no te tienten unos buenos biceps o un pecho fuerte. Quizás no te importe un vientre saliente o unas piernas raquíticas o de paquidermo. Tal vez tampoco te importe resoplar al subir unas escaleras. Pero sí te importará tener energía vital en abundancia para emplearla en tus contactos, en tu oratoria, en tus relaciones amorosas, en tu capacidad profesional, en política. Para triunfar en cualquier faceta se necesita energía, vitalidad, y éstas se consiguen con el ejercicio.

Entonces, el *ejercicio es imprescindible.*

La vida sedentaria hace que todos los músculos se atrofien y aminoren su vitalidad. Cierto que hay la posibilidad de una mente enérgica en un cuerpo enfermo, ¿pero por qué ha de ser esta tu meta?

Sin ejercicio, el corazón degenera hasta un grado peligroso. La eficiencia de un corazón desentrenado se calcula en 7,3, mientras que la de un corazón entrenado en 28,3. ¿No te gus-

"Actúa con mentalidad de triunfador... y ¡triunfarás!"
(J. Vidal Ribas)



taría que tu corazón fuera 4 veces más eficiente? *Parte de la base de que cuando no estás dispuesto y más te cuesta, es el momento más "necesario y oportuno".* Mínimo 3 veces por semana. Primero se requiere un esfuerzo, luego se adquiere la costumbre y por fin se experimenta el placer.

Y hay que ser fiel todo el año al dedo deporte.

Elije: gimnasia, sauna, caminatas de una hora, golf, tenis, sky, natación, baile... Ricos y pobres, mujeres que trabajan o amas de casa, obreros o presidentes de Consejo, todos podemos y debemos practicar cualquier deporte en una gran ciudad durante todo el invierno.

Y también el hombre que vive en el campo, con la ventaja de que para él constituye menos problema la actividad al aire libre.

Conoce el yoga, ideal para una ascética y dominio personal. Con él aprenderás a respirar bien y a flexibilizar tu cuerpo sin brusquedades. Te conocerás a ti mismo y aprenderás a relajarte.

Y si los deportes no te tientan, ya vivas en el campo o en la ciudad, seas joven o seas viejo, sea en verano o en invierno, siempre podrás caminar. Pon una finalidad al caminar, aparte de lo saludable, y verás cuán atractivo y efectivo es. Por ejemplo, caminar para ver monumentos, para conocer la ciudad, para descubrir y estudiar los pájaros con unos binóculos; con una caña de pescar río arriba, o con una escopeta en el monte; para cazar y coleccionar mariposas o para recoger minerales o fósiles, para hacer fotografías...

Recuerda que está comprobado que *caminar alarga la vida.*

SÍ, CAMINAR ALARGA LA VIDA

La temporada de invierno obliga al hombre a la inactividad muscular. Y el hombre, en cierto sentido, se aletarga. Por otra parte, los higienistas aconsejan andar lo más posible para mover los cuarenta kilógramos de músculos que componen el cuerpo humano. En efecto, con la inactividad muscular no sólo se atrofian los músculos, sino que también se compromete el funcionamiento de todos los órganos.

Con el trabajo muscular deberíamos gastar los 2/3 de las calorías producidas por los alimentos, lo cual permite mantener en equilibrio la relación calórica entradas/salidas.

Cuando esta relación funciona a destiempo, en más o en menos, se tendrán los fenómenos de desnutrición o engorde.

A menudo, principalmente en las ciudades, el hombre moderno tiende a engordar, porque no quema todas las calorías. Y las posibilidades de enfermar se incrementan.

El hombre de poco peso tiene, por el contrario, una vida media superior a la de los hombres con peso excesivo. Estos tienden a enfermedades dismetabólicas, como la arterioesclerosis, y sobre todo a enfermedades cardíacas. ¿Por qué? Porque el corazón, por el peso excesivo, está obligado a esforzarse más.

Además, las grasas no se acumulan solamente debajo de la piel o alrededor de las caderas, sino también en el interior de los órganos vitales, como el corazón, poniendo el funcionamiento de los mismos en peligro.

Es necesario andar también en invierno, practicar y estar más atentos a los alimentos.

¿Hay riesgos por andar en invierno? Muchos menos de los que se cree. Ni siquiera la lluvia en sí misma es perjudicial.

Andar, hacer marcha, footing o jogging, sirve para consumir el exceso de calorías que acumulamos cada día y mantener el peso-forma, ayudando al buen funcionamiento de todos los órganos.

Jamás se repetirá demasiado la importancia de caminar. Hoy se ha redescubierto la bondad de esta práctica y están en en boga el jogging y el footing.

"Caminar alarga la vida". (J. Borrás)

El jogging, el footing, o simplemente la marcha consisten, en un ejercicio físico que puede ser considerado el primero que realizó el hombre.

Por sus grandes cualidades y los enormes beneficios que se obtienen de su práctica, este ejercicio debería ser practicado por todo el mundo. Reporta fortaleza física, se obtiene "fondo" —resistencia al cansancio—, se enriquece la sangre, se fortalecen las piernas, tobillos, espalda; trabajan las articulaciones, y principalmente beneficia al corazón y a todos los órganos del cuerpo. Un buen ejercicio adelgazante consiste en correr distancias adecuadas a la propia resistencia física. Procura cada semana aumentar la distancia a recorrer. Siempre en terreno plano. Las personas mayores deben practicarlo según su formación y fortaleza.

La vida sedentaria afecta también a la digestión. Esto lo vemos en el hecho de que el estreñimiento es significativamente más común entre las personas que hacen poco movimiento, y es raro entre los atletas o entre aquellos que efectúan un trabajo en movimiento.

He aquí cómo influye la actividad motora sobre la digestión. Interviene con dos mecanismos: uno de tipo mecánico y otro de tipo funcional indirecto.

Mientras andamos, empiezan a funcionar también los músculos del abdomen, que ejercen una función rítmica de masaje sobre el aparato intestinal, favoreciendo el movimiento peristáltico del intestino. Indirectamente, el andar provoca una aceleración de la circulación sanguínea que facilita un mayor aporte de sangre oxigenada al aparato digestivo estimulando la actividad del intestino.

Andar en invierno puede ser, pues, una terapia de prevención contra muchos desarreglos y enfermedades que afectan al hombre, especialmente en las grandes ciudades. Además es una terapia que no cuesta nada y es una forma de estar bien para vivir mejor. Sin duda *¡caminar alarga la vida!*

Es posible que los primeros días te sientas algo cansado: todo nuevo ejercicio provoca agujetas.

De lo que debes tener la más absoluta certeza, es que si al fin del día te sientes hecho "puré", lo que necesitas es una buena dosis de ejercicio. Lo primero que debes hacer es relajarte físicamente, y no lo conseguirás tomando cocktails o jugando

a los dados solamente. Pero sí lo conseguirás haciendo algo tan activo y absorbente que despeje tu mente de emociones destructoras.

Para llevar una vida equilibrada incluye por lo menos un deporte en tu programa.

Ahora es el momento para redactar tu programa de vida equilibrada.

Mañana es el día para empezar a ponerlo en práctica.

Estoy seguro que una vez embarcado en esta nueva aventura de alcanzar la vida equilibrada, usando los 5 dedos a diario para obtener la fuerza de la "mano unida", nada en el mundo será capaz de inducirte a apartarte de él.

Es demasiado interesante y los beneficios muy palpables.

El cambio beneficioso no lo notarás totalmente desde el primer día, pero sí que recibirás sus beneficios desde el primer día: recuerda que a la enfermedad se llega a través de cuatro etapas:

1.ª–Mala educación
2.ª–Mala función
3.ª–Lesión orgánica
4.ª–Enfermedad

No es posible llevar al organismo a su completo estado de salud sin desandar las cuatro etapas, siendo indudablemente la primera la fundamental. Si no se reeduca, la función viciosa persiste y la lesión no se repara.

Es ley inmutable de la naturaleza que una buena alimentación y el movimiento crean belleza armoniosa y buena salud.

Los animales en libertad son de líneas muy parecidas y todos bellos, destacándose sólo algunos ejemplares de mayor tamaño.

¡Y los hombres! No resisten comparación alguna. Unos son demasiado delgados, otros muy gordos; estos tienen reumatismo, aquellos estreñimiento, o sufren del hígado o de los riñones.

La causa de estos males es tan solo el resultado de una vida incorrecta. Pero las leyes de la naturaleza señalan el camino. El hombre recibió su cuerpo como máximo tesoro y en nuestras manos está la posibilidad de cuidarlo para que de él gocemos al máximo y nos sirva para alcanzar metas espiritua-

"Busqué a Dios y no lo encontré,
me busqué a mi mismo y tampoco me encontré
busqué al prójimo y encontré a los tres".
(D. Hessler)

les más altas. Recordemos el proverbio que dice "... no se puede caminar contemplando las estrellas, cuando tienes una piedra en el zapato". Muchas veces esta piedra en el zapato es nuestra salud. Ella nos quita la ilusión de hacer algo nuevo porque no funciona bien.

Si no estás bien de salud, recupérala con ejercicio y estarás en plenitud y con ilusiones para otros objetivos. Tenlo presente.

Cuando te entre la tentación de hacer caso de los tratamientos contra la vejez o para prolongar la vida, que por lo menos estés seguro de que por tu parte has hecho antes todo lo posible para llevar una vida equilibrada.

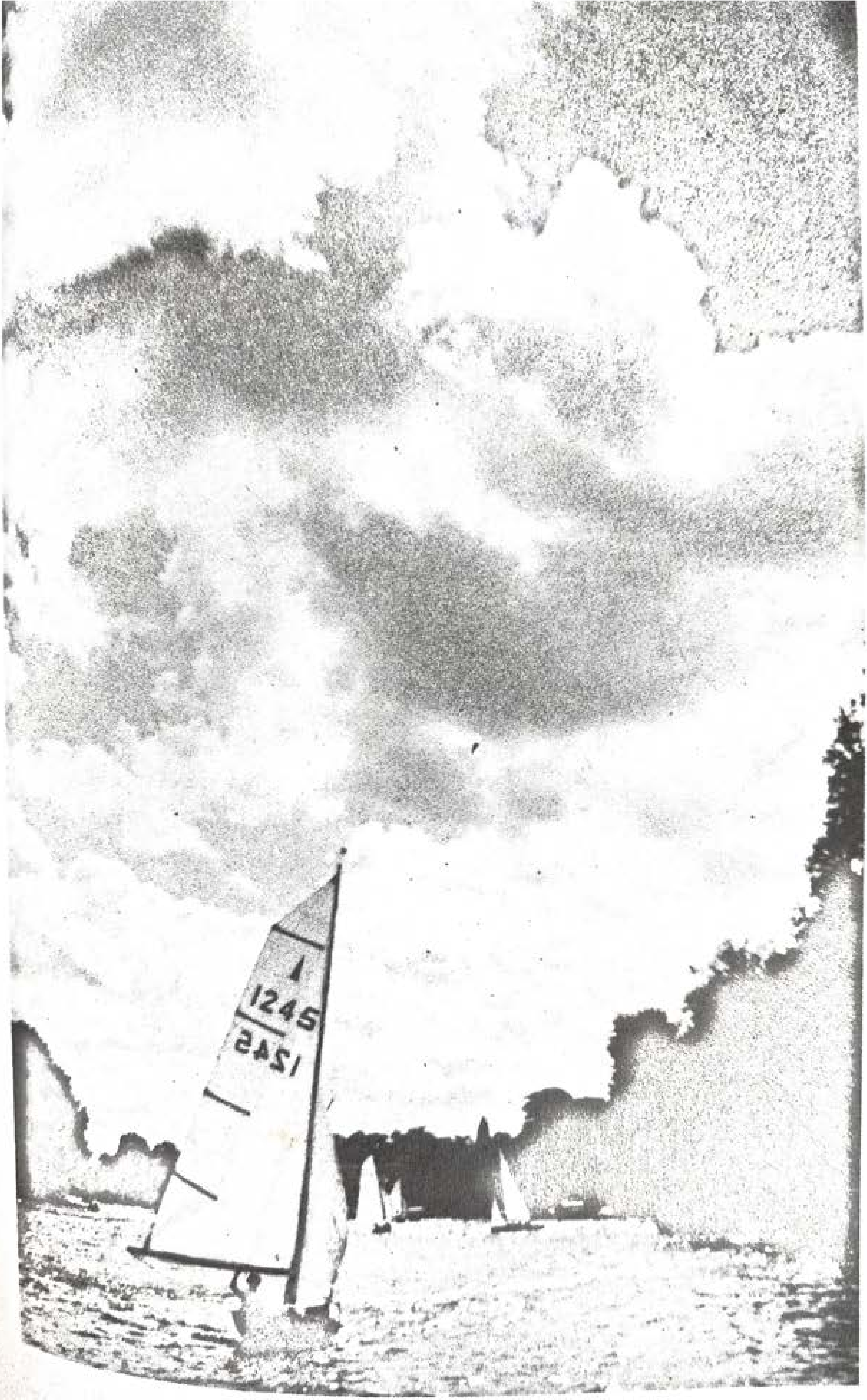
Los procedimientos farmacológicos hoy todavía en boga para luchar contra la vejez y que aseguren el paro o el retroceso de ésta son básicamente éxitos de la publicidad y el marketing, pues el uso de la procaina —antidepresivo y euforizante—, según autores especializados no es cierto que rejuvenezca, sino que simplemente mejora algo el estado general. El alto organismo farmacológico norteamericano Food and Drug Administration, de hecho no lo admite.

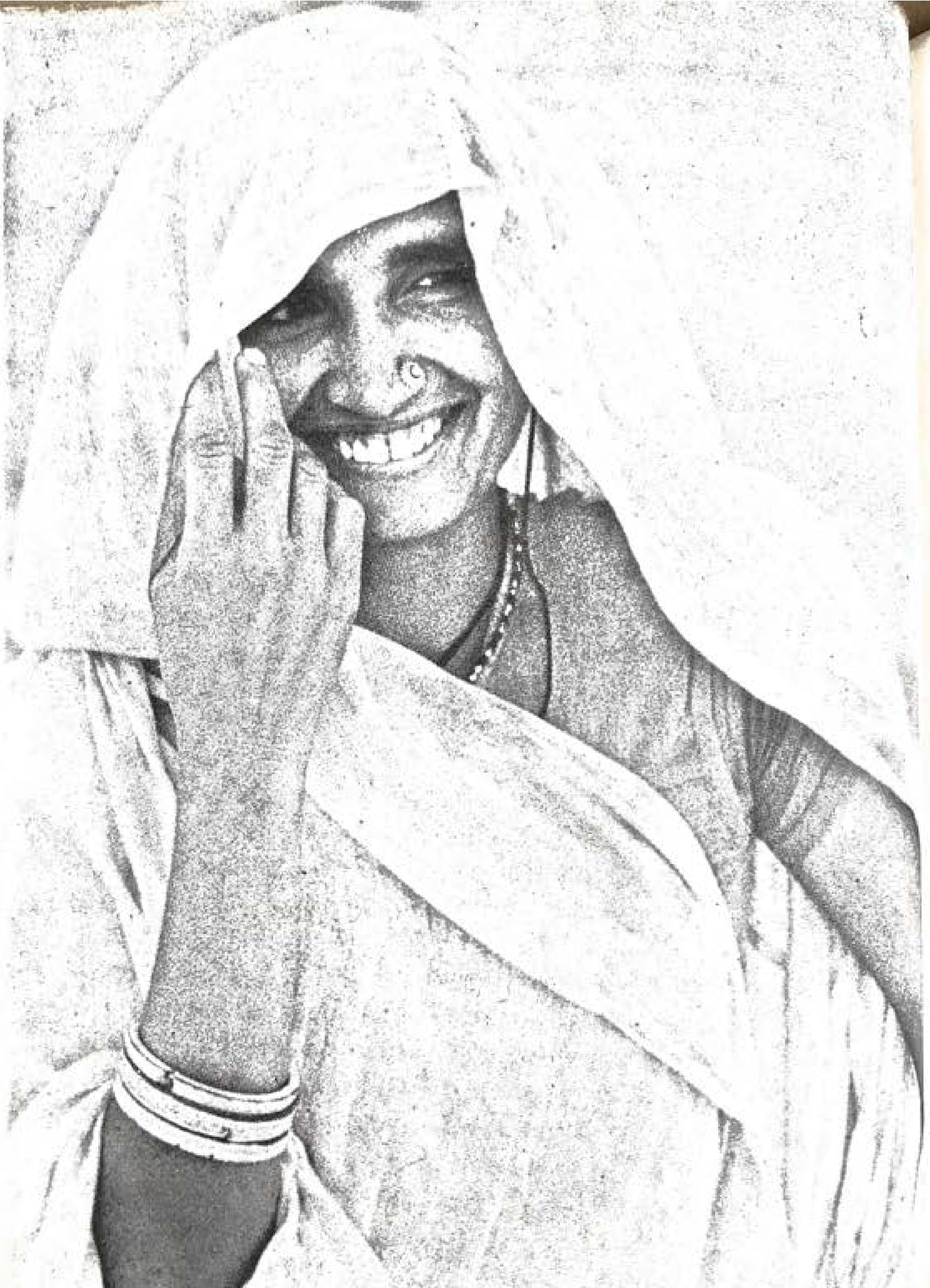
Y la tecnica celular que se basa en inyectar en el organismo humano células de embriones vivos de reses, está clasificada por expertos de "chapuza de curanderos", puesto que no hay prueba alguna científica de éxitos obtenidos de apreciable duración.

No te hagas ilusiones: para lograr la salud y la calidad de vida no te regalarán nada. Debes llevar una vida equilibrada y ganarte a pulso este equilibrio. Si usas los "5 dedos" con asiduidad y constancia, lograrás rápidamente el equilibrio, lo que significará: mayor salud, vitalidad, espiritualidad, afectividad...

Repasa el ABC de la vida, que no por muy conocido es el más practicado.

"Tengamos un objetivo claro. El viento nunca es favorable cuando no hay rumbo".


1245
1245



"Una hermosa cara es una ventaja preferible a todas las cartas de recomendación". (Aristóteles)

Asegúrate de que sabes respirar y masticar bien.

Aliméntate con una dieta de bajo contenido en grasas y proteínas. Como idea, 45% vegetales y frutas, 45% pescados y huevos y 10% de carnes (poco cerdo).

Procura consumir sólo comestibles naturales y frescos prescindiendo lo más posible de todo aditivo, y come un poco menos de lo necesario para sentirte harto.

Bebe vino con moderación, pues de otra forma acortarás considerablemente tu vida.

Un poco de vino alegra las comidas y no es perjudicial, pero los licores de alto grado de alcohol son veneno para el hígado, el corazón y el estómago. El agua es excelente y debes beber más de 1 litro diario.

Deja de fumar si quieres ser libre. Sé que es difícil, pero si quieres ser responsable de tu vida y vivirla con mayor plenitud en otros aspectos, sé fuerte y deja de fumar. Recuerda que "camarón que se duerme se lo lleva la corriente". ¿Por qué ser esclavo de algo que nos perjudica más que nos beneficia?

Recuerda lo que dicen las últimas investigaciones sobre el tabaco. El tabaco afecta de varias maneras a nuestra salud. La más conocida, pero no la única, es el cáncer de pulmón. No sólo el aparato respiratorio sufre las consecuencias del tabaco, también el corazón las padece.

El cáncer de pulmón, muy raro entre no fumadores, es la segunda causa más frecuente de muerte entre los fumadores y está relacionado directamente con el número de cigarrillos fumados. Un estudio realizado en Inglaterra mostró que incluso los fumadores de pocos cigarrillos (alrededor de 10 diarios) tienen una probabilidad 7 veces mayor de morir de cáncer que los no fumadores; los fumadores moderados (10-20 cigarrillos) 12 veces mayor; y para los fumadores empedernidos la probabilidad se eleva a 24 veces. En un estudio americano se compararon 36.075 pares de fumadores y no fumadores; después de tres años había 110 muertos por cáncer de pulmón entre los fumadores y sólo 12 entre los no fumadores.

Fumar es uno de los cuatro mayores factores de riesgo en ataques al corazón (los otros son presión alta, obesidad y colesterol). Los fumadores tienen un 70% más de infartos que los no fumadores. Cuando todos los factores de riesgo están presentes, el riesgo sube hasta 200% por encima de lo normal.

Para terminar, citemos una frase del Real Colegio Británico de Médicos:

"Fumar es actualmente una causa de muerte tan importante como lo fueron en su tiempo las grandes epidemias de tifus, cólera y tuberculosis".

Reconociendo que fumar es un placer, visto los peligros que entraña, no deja de ser una locura colectiva.

Es mejor prevenir que curar.

Si quieres gozar de buena salud,

y además tener menos arrugas, deja de fumar.

"O tabaco o salud: la elección es tuya".

Tu salud depende también fundamentalmente de lo que comas y de cómo lo mastiques. Aprende pues los movimientos dietéticos más en boga hoy, no te dejes guiar sólo por tu instinto.

Conoce los 4 grandes de la dietética: Vegetarianos - Vegetalinos - Crudívoros - Macrobióticos... y luego aplica tu sentido común y establece tu plan de alimentación.

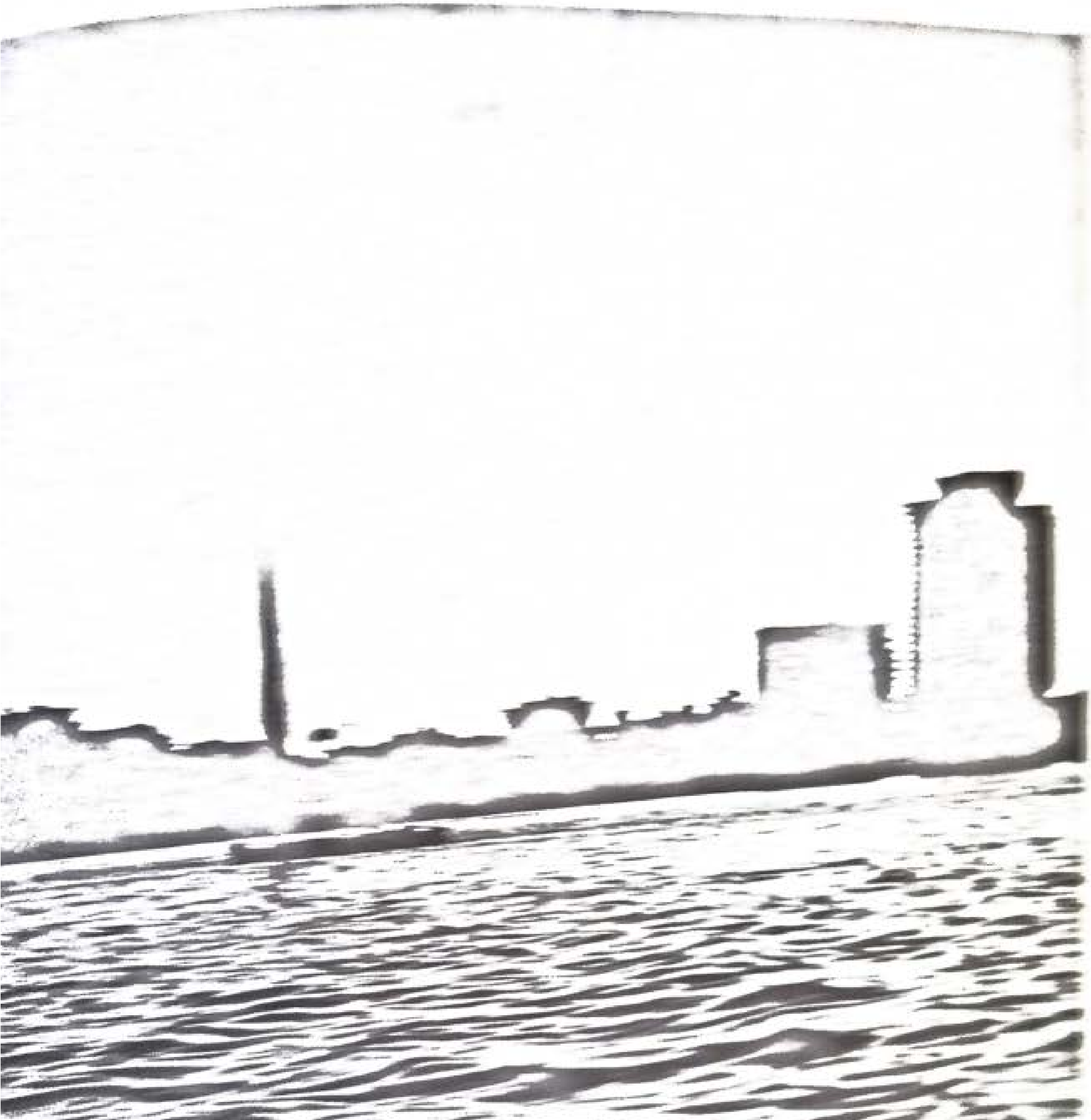
Según definición de A. Puigvert: "La dietética es una forma de alimentación humana que podríamos definir como la técnica de la alimentación equilibrada, en comparación con la gastronomía que es el arte de comer".

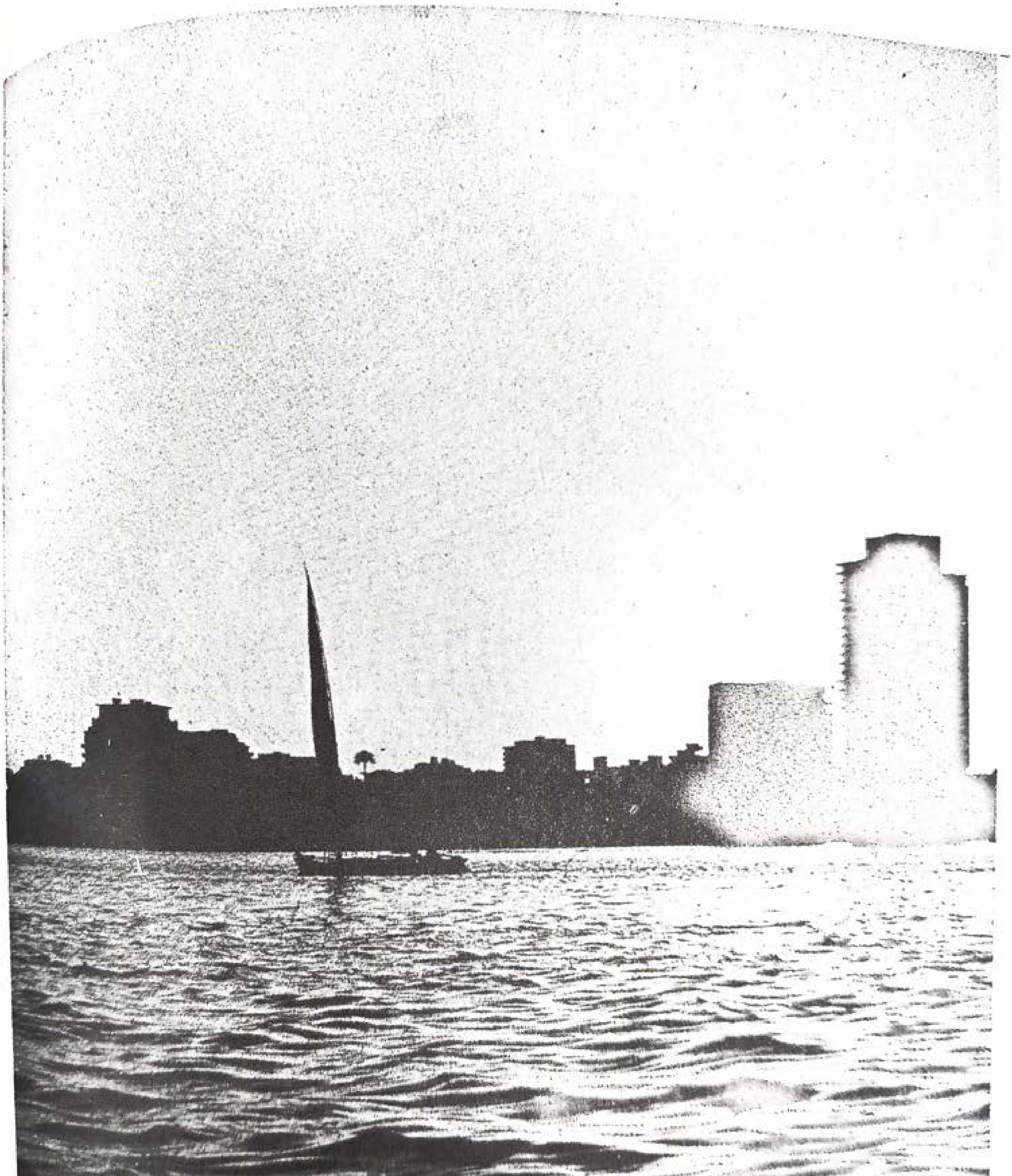
En el momento actual, la dietética se encuentra en pleno auge, ya sea por una concreta necesidad o por imperativo de las modas, y se basa en diferentes técnicas alimentarias que pretenden siempre justificar un mejor y más racional sistema de nutrición.

Conocelas y elije.

En conjunto se trata fundamentalmente no de vivir más, sino de vivir con mayor plenitud, tanto física como espiritualmente.

"No te enorgullezcas; recuerda que los árboles más duros son los primeros que arranca el viento".





"Hoy todo el mundo tiene prisa por llegar, no se sabe dónde, pero cuanto antes."

La escalera sin rellanos

Trabajar a gusto es algo muy importante para alcanzar el éxito en la vida y mantener la salud.

El que trabaja a gusto siente satisfacción en su trabajo, y no le pesan las horas que le dedica.

Pero la minoría triunfadora o luchadora llega a hacer de su trabajo una obsesión de su vida.

Recuerda que el trabajo no debe ser el fin de tu vida, sino simplemente un medio que te ayude a alcanzar el éxito total.

No caigas en la tentación de trabajar cada día... todo el día sin parar. Hay quien después de cada jornada de agotador trabajo se lleva una cartera a su casa llena de asuntos para seguir trabajando. Y lo mismo los sábados, los domingos. Para él no es posible hacer vacaciones, pues hay demasiado trabajo por hacer. Es la enfermedad de la "cartera". Es típica la respuesta de "Pedro París" a Celso Costa, que le aconsejaba no trabajar tanto y que disfrutara un poco más de la vida, dada su avanzada edad: "Oh, esto es fácil de decir, porque Vd. es joven y le queda mucho tiempo para trabajar y ganar dinero; pero yo que ya soy tan viejo (más de 70 años) debo aprovechar todo mi tiempo trabajando y ganando dinero".

El hombre que así razonaba era millonario.

La borrachera del trabajo y el dinero, es quizá peor que la del vino, pues ésta se quita de vez en cuando, pero la del trabajo es una verdadera obsesión que persigue día y noche. Es como vernos empujados a subir, con creciente prisa, una inter-

minable escalera de caracol, sin poder parar nunca; una escalera sin rellanos que conduce a un "no sabemos dónde" al que debemos llegar, sin saber por qué, pero cuanto antes.

Y así te fatigas, y caes víctima del stress, del colesterol, de un infarto de miocardio o de una angina de pecho.

Para evitar esto hay que usar los 5 dedos. Usar sólo el del trabajo es muy peligroso. Cierto que el éxito en la vida no depende del azar, sino que es la suma de los triunfos diarios. Estos éxitos hay que planearlos, no simplemente esperarlos. "El éxito se da cuando la oportunidad se encuentra con la preparación."

"El hombre que se destaca entre sus semejantes es aquel que desde muy joven ve con claridad su objetivo en la vida, y encauza hacia él sus facultades aguzando el uso de estos '5 dedos' con la facultad de observación, reforzada por el constante empeño en un propósito."

¡Ay del hombre de una sola idea! El que observa atentamente y toma una firme decisión, se convierte inconscientemente en un genio.

El secreto del éxito en la vida estriba en la elección de un objetivo, y el paso más importante para conquistarlo consiste en que, una vez concretado, lo persigamos a través de una vida equilibrada, sin olvidar ninguno de los dedos.

Una vez tomada esta resolución, lánzate al vacío sin miedo a fracasar, pues es preferible que tu noble ideal te exponga a una caída, que permanecer arropados por la cobarde indiferencia y el anonimato, ante el miedo a lo que pueda ocurrir.

En cualquier quehacer profesional, lo que cuenta por encima de la capacidad es la constancia.

"Nada en el mundo puede reemplazar la *tenacidad y la constancia*." El talento no lo hará: es frecuente encontrar a hombres de talento entre los fracasados.

"De la cuna a la tumba. Cuando nacemos empezamos a morir:
unos vienen soñando, algunos aceleran la muerte
sólo unos pocos mueren viviendo y sólo uno,
como aquel hombre bueno "vivió para vivir siempre". (Vidal-Borrás)

Tampoco las genialidades: la escasez de éxito entre los genios es casi normal.

Tampoco los estudios: el mundo está lleno de vagabundos educados.

La tenacidad y la constancia son dos de los valores más importantes en el ser humano.

El presionar "hacia adelante" ha solucionado y continuará solucionando los problemas de la humanidad.

"El gran compositor no trabaja porque se sienta inspirado, sino que siente la inspiración porque está trabajando."

Beethoven, Bach, Wagner y Mozart se dedicaban diariamente a la obra que tenían entre manos, con tanta asiduidad como un contable se enfrenta cada día a sus números. No perdían el tiempo esperando la inspiración.

La actividad misma genera el impulso para emprender más obras.

Un grave escollo surge cuando la envidia aparece. Esta nace de la comparación irracional entre lo que otros han logrado y lo que hemos alcanzado nosotros.

La causa de nuestra frustración, como dice Ari Kiev, no depende de lo que poseen los demás, sino de no saber cultivar nuestras facultades.

Confucio dice: "Quien desee el bien de los demás, habrá asegurado el propio".

Al trabajar, piensa en la gente que te rodea; en tu familia, tus amigos, tus compañeros de trabajo. ¿A quién puedo servir? ¿Dónde puedo ayudar?

Trabajo no solamente para mí. En general, se trabaja para llevar adelante a la familia, para mejorar el nivel y la calidad de vida de los demás.

La gente suele corresponder al afecto, al respeto y a la atención de quien le satisface la necesidad de ser importante o de darnos una vida mejor.

La consecuencia será, por añadidura al éxito, la de ganar dinero o fama.

"El aburrimiento es la enfermedad de aquellos que tienen el alma vacía y la inteligencia sin imaginación".

Pero en el trabajo, como en cualquier actividad humana, hace falta la E que todo lo arranca, que todo lo pone en marcha: la E del *entusiasmo*. Uno de los rasgos más característicos del triunfador y del genio, es la facultad de avivar su propio entusiasmo.

No todos somos un Picasso, pero sí que todos podemos distinguirnos de la gente que nos rodea. "Se acusa a los hombres de no conocer sus flaquezas, y, sin embargo, pocos conocen sus propias fuerzas. Nunca encasillemos a nadie. Todos podemos cambiar.

En el hombre, como en la tierra, suelen encontrarse vetas de oro desconocidas por su dueño.

El hombre, en expresión de Ortega, es el Yo y su circunstancia. Nada hay estable y, como "querer es poder", es frecuente ver que un hombre tildado de... y condenado por todos, se levanta espoleado por un objetivo o por una persona, y con entusiasmo y constancia se eleva por encima de la capa gris de ciudadanos del mundo, que vegetan esperando la suerte de la lotería o las quinielas.

Y a cualquier edad, recuerda que "lo más importante no es dónde estamos, sino la dirección en que nos movemos", como decía Goethe. Con ello queremos decir que nunca es tarde para cambiar.

Lo importante es tener un objetivo, un rumbo.

"Ningún viento es favorable para el que no tiene rumbo."

Decía ya Aristóteles:

"El modo de alcanzar el éxito es: primero tener una idea definida, clara, práctica (una meta, un objetivo); segundo tener y poner los medios necesarios para lograr sus fines (inteligencia, entusiasmo, métodos); tercero, aplicar todos sus medios a tal fin."

"Un hombre puede triunfar en casi todo por lo que sienta un entusiasmo ilimitado". (Charles Schwab)

"Muchas batallas, las más grandes, se ganan antes de librarse", dice John Lubbook; y esto es verdad también para aquel que se propone triunfar en su trabajo, en su profesión.

La buena *preparación* tarde o temprano se encontrará con la *oportunidad* para transformarse en *éxito*.

Y así diremos con Charles Kingsley, "Los hombres que he visto triunfar más en la vida han sido animosos y esperanzados; se ocupan de sus asuntos con una sonrisa en la boca y aceptan como hombres los cambios y azares de esta vida, enfrentándose del mismo modo, tal como viene, a lo áspero y a lo suave".

Y aunque seamos mayores o sea difícil cambiar, concentrémonos en esta idea: "¡Ay del hombre de una sola idea!". Recordemos lo que dice el proverbio chino: "Un viaje de mil millas empieza con un simple paso". Con voluntad, ilusión y constancia demos este primer paso, pero lleguemos al último paso cueste lo que cueste.

Aprendamos bien estas líneas:

"Yo conozco hombres del montón, que siempre serán del montón."

¿Por qué? Yo os diré por qué: sencillamente, *¡porque nunca tienen la habilidad de acabar las cosas que empiezan!*

No seas del "montón" en nada, teniendo presente la gran verdad de que "hoy es el primer día del resto de mi vida".

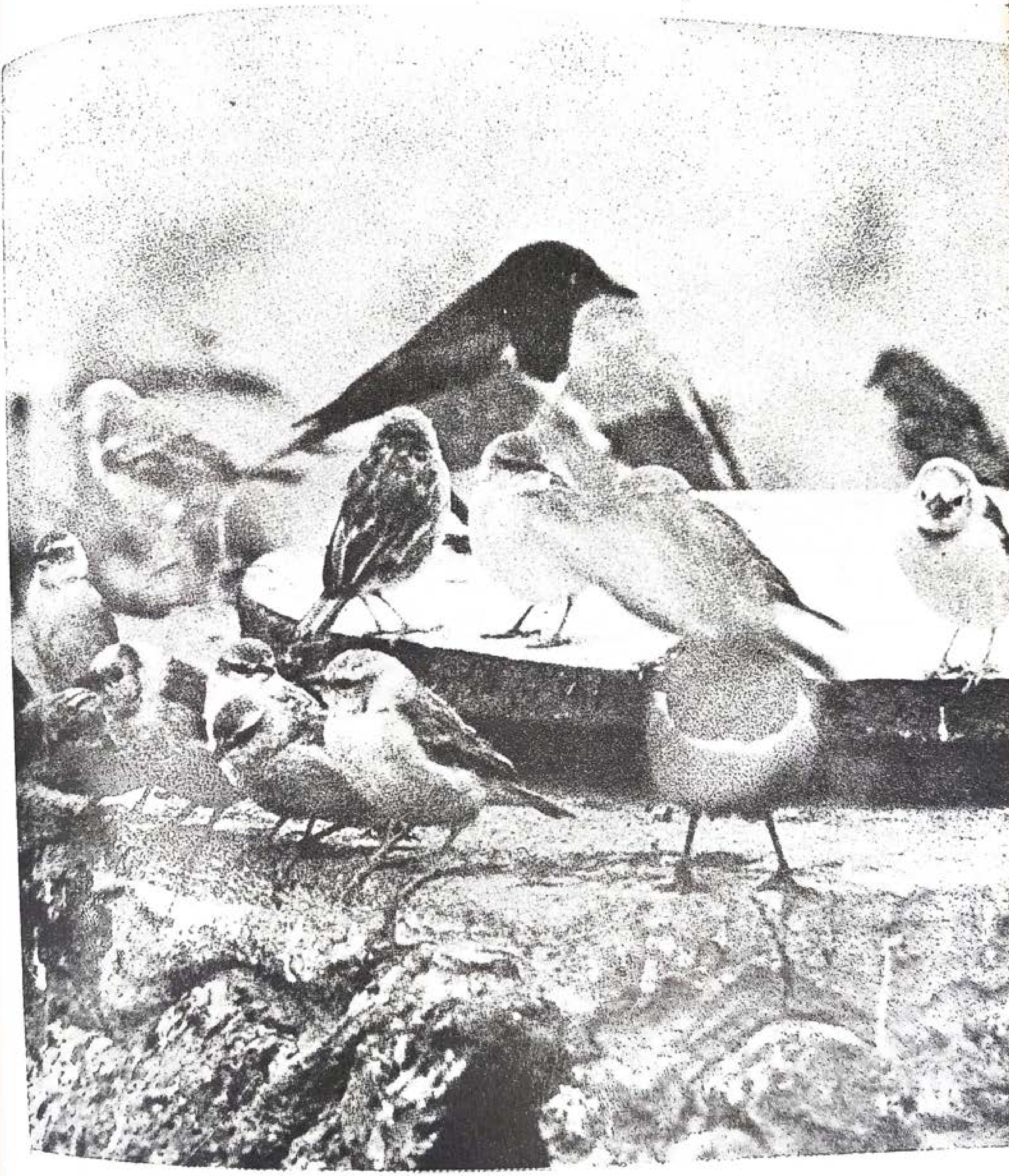
Y de mí depende cómo aprovecharlo.

"No es necesario decir todo lo que se piensa.
Lo que sí es necesario es pensar todo lo que se dice". (P. Español)

Consejos para conseguir el infarto

1. Tu trabajo, antes que náda. Las consideraciones personales son secundarias.
2. Ve también a tu oficina los sábados por la tarde.
3. Si no puedes ir a tu oficina por las noches, llévate a tu casa los asuntos pendientes.
4. Nunca digas no a lo que te pidan, a todo di siempre que sí.
5. Procura formar parte de todas las comisiones, consejos, comités, etc., y acepta todas las invitaciones a reuniones, conferencias y demás.
6. Nunca te permitas un desayuno o comida reposados; aprovecha las horas de comer para conferencias importantes, y que el tabaco y los licores no te falten.
7. Pescar, cazar, jugar al golf, no son otra cosa que perder tiempo y dinero.
8. Es pésima política el tomar las vacaciones que te correspondan. No olvides que eres un hombre de acero bien templado.
9. Nunca delegues tu responsabilidad en otros.
10. Si debido a tu trabajo necesitas viajar, trabaja durante el día y la noche, aprovechando ésta para viajar y tener así lista tu entrevista de la mañana.

"Las mejores cosas de la vida nunca están racionadas. Para la amistad, el amor y la lealtad no se necesitan cupones". (G. T. Hewitt)



Vida familiar y espiritual

Podemos leer en los primeros pasajes de la Biblia que "Dios creó el hombre a imagen y semejanza suya: varón y varona los hizo". Con ello queda claro que la imagen que se asemeja a Dios es la conjunta de *hombre y mujer*. La unidad de sensibilidad, psicología, espiritualidad y cuerpos forma la imagen ideal que Dios quiso compartir. Y de dos que se aman nace una familia con o sin hijos.

La vida en familia forma parte importante de tu existencia. Teóricamente 2/3 partes de nuestra vida deberíamos pasarla con nuestra familia. Y a la familia debemos aportar lo mejor: la alegría, la ilusión de vivir, el amor al prójimo, el equilibrio, la espiritualidad...

> Mantén en familia esta ilusión de vivir; ayudémonos mutuamente en ser fieles a este plan de vida equilibrada, que comprende no sólo el alimento del cuerpo, sino también del espíritu.
>
> Vive cada minuto en familia como si tuviera que ser el último; con mucha intensidad y paz.
>
> Si los planes, las ilusiones, la vida y la oración se comparten, no hay duda que la familia crecerá feliz y unida.
>
> Es importante que haya unidad de criterio educativo y un principio básico de autoridad en lo fundamental, entre los padres.
>
> Y si algo hay, perdonemos, pues siempre es tiempo de renacer, y tras el perdón mutuo se renace a la vida.
>
> Recordar también en familia el hermoso refrán que dice "Las faltas son grandes, cuando el amor es pequeño".

Como dice San Agustín: "La medida del amor es amar sin medida".

O como dijo Séneca: "Si quieres ser amado, ama".

Dedica en familia tiempo para dialogar, especialmente del presente y del futuro. Del pasado tan sólo habla para sacar consecuencias prácticas para el presente o para el futuro.

Da buena acogida al tremendo poder unificador de la *oración* familiar.

Que nuestra familia sea lugar para que nazcan y se realicen las ilusiones de todos sus miembros. Cultivemos la cultura en todas sus facetas y sensibilidades: la musical y la artística y no olvides la espiritual. Recuerda una vez más la frase de aquel reloj de sol catalán "Jo sense sol i tu sense fe no valem res". Yo sin sol y tú sin fe no valemos nada.

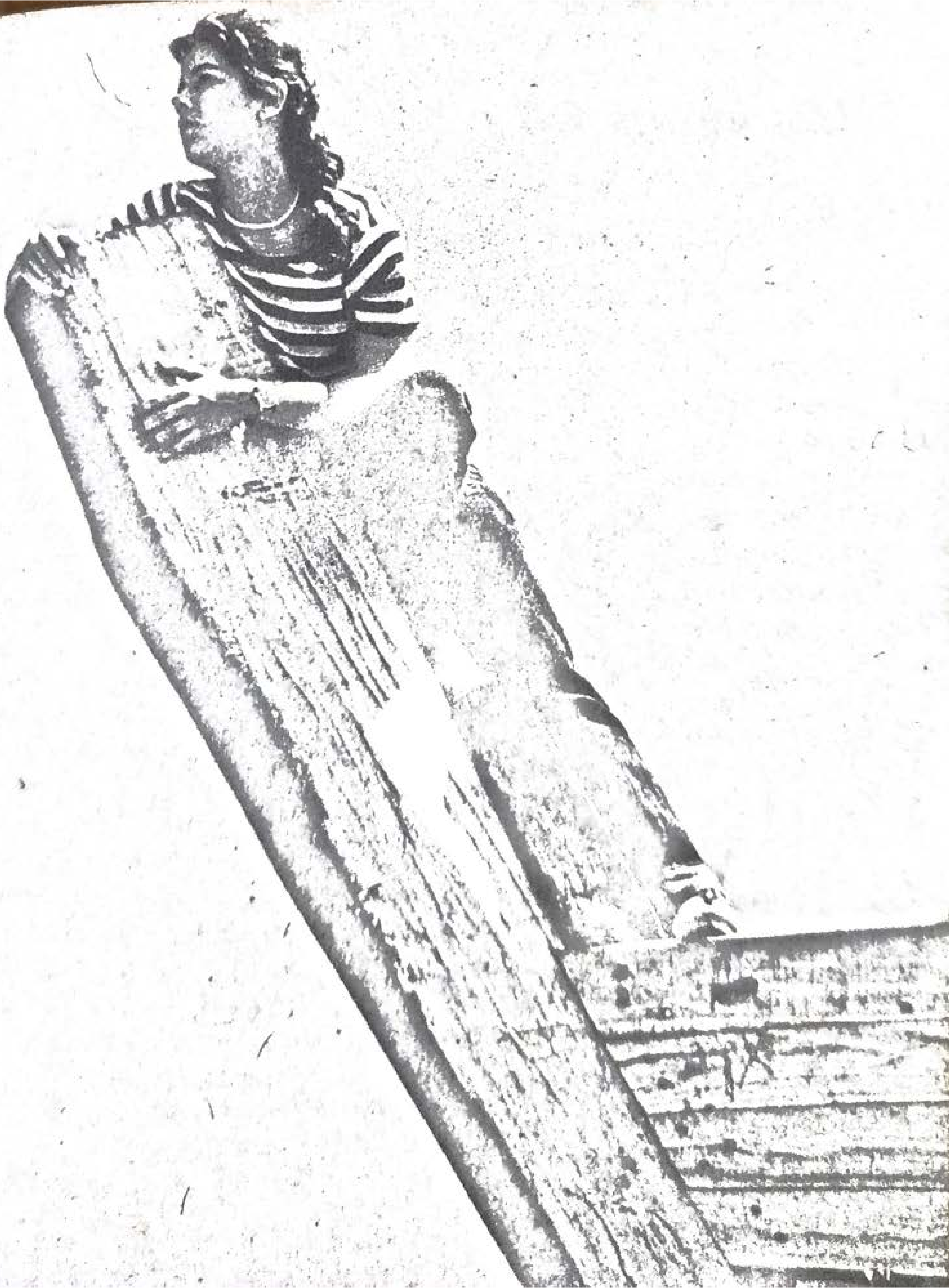
Haz que en familia se planifiquen con ilusión los objetivos del porvenir de cada uno, los viajes a realizar juntos o separados. Que logres transmitir a tus hijos esta gracia de ser sencillamente hombres y mujeres "todo terreno". Ciudadanos del Mundo.

Que el respeto mutuo y la austeridad sean normas de vida.

Que la vida del espíritu sea bien acogida, como la cama, la comida o la diversión.

Que la música, el arte y el amor al prójimo sean tratados con cariño.

A nuestro cónyuge lo trataremos igual o mejor que cuando éramos novios: sorpresas, ilusiones, detalles, cenas, flores... *especialmente cuando no toca.*



Matrimonio feliz

En este “pintoresco” momento que vivimos, en el que todo es posible, –matrimonios a prueba, relaciones sexuales prematrimoniales, matrimonio abierto o comunas, separaciones, “ligues”, menages a trois, bisexualidades, homosexualidades,– parece ser que hablar de que un matrimonio es estable y cada vez más feliz es casi pecar de candidez y rayar en el ridículo. Y lo cierto es que una de las cosas más bonitas de la vida es caminar por ella y descubrirla a fondo en la buena compañía de una persona querida. ¿Por qué no de una compañera o compañero estable?

¿Y por qué naufragan hoy tantos matrimonios? Por el propio egoismo. En realidad el único secreto es que al matrimonio hay que ir tanto a dar como a recibir.

En el matrimonio como en cualquier otra relación entre personas, los sentimientos de una con respecto a la otra dependen de cómo esa otra haga sentirse a la primera. Por la ceremonia nupcial cada uno se compromete a una serie de esfuerzos: ser fiel, amarse en la salud y en la enfermedad, en la riqueza y la pobreza... Pero por encima de todo, en este convenio cada uno de los contrayentes desea, confía y espera de forma legítima ver satisfechas no solamente ciertas necesidades que habitualmente aparecen como básicas y esenciales (como son: alimentación, vivienda, vestido y sexo), sino también los tres pilares básicos de las apetencias emocionales que son comunes a todo ser humano.

"La medida del amor, es amar sin medida". (S. Agustín)

Si somos afortunados y acertamos en la elección de nuestro compañero matrimonial, de forma que éste sepa que esperamos obtener una respuesta positiva a estas aspiraciones y esté dispuesto a hacer algo para satisfacerlas, casi podemos olvidarnos de que existen.

Pero si no somos tan afortunados y estos vacíos psíquicos no se sacian, probablemente llegará la decepción, los roces de convivencia cada vez más acentuados... y el desencanto. Sólo reforzando los tres pilares para los que todos los cónyuges tenemos que dar y recibir respuesta, lograremos que la familia, puesta al día y en cualquier forma o tipo que adopte, no sólo no se hunda sino que persista y se ponga nuevamente de moda.

Estos pilares son:

PRIMERO.

Cada persona precisa sentir que ella es la más importante para otra. Es una necesidad de sentirse amado y acogido. *Ser el primero para ti.* Es indispensable que la persona descubra que es deseada y amada, que es querida por la otra y que el amor que ofrece es correspondido. Que su felicidad y bienestar están antes que nada, con prioridad a los de cualquier ser humano. La percepción de ser estimado es indispensable para descubrir la propia entidad, para arriesgarse a correr la aventura de la vida y para poder amar a los demás.

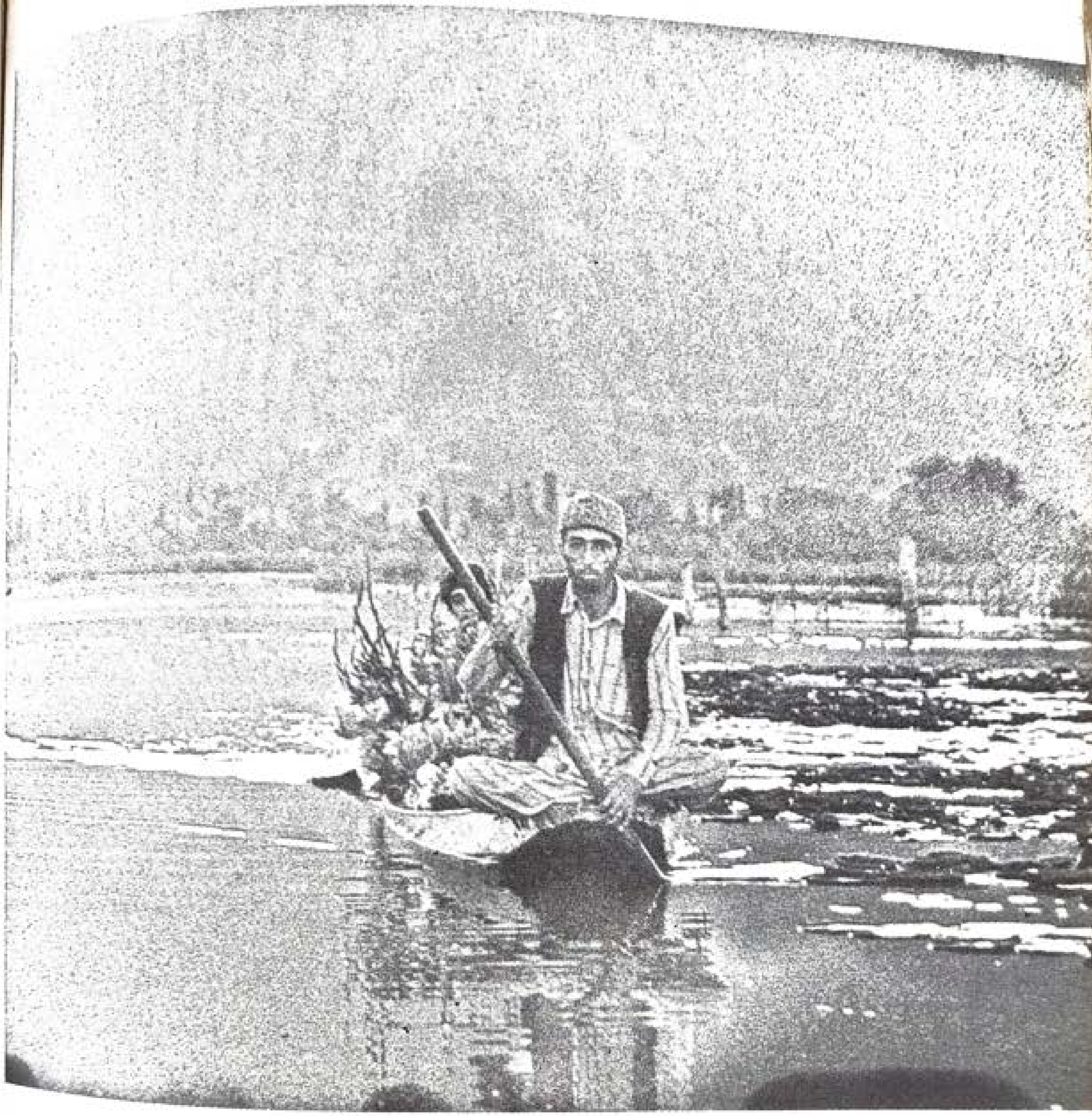
La clave del matrimonio es esta seguridad de poder reclamar prioridad absoluta en el afecto de otra persona.

No basta con amar a alguien por hábito, de forma pasiva y silenciosamente. Hay que exteriorizarlo de vez en cuando por medio de señales claras, frecuentes y definidas.

SEGUNDO.

Hasta el más fuerte de nosotros necesita de la fuerza de otra persona con la que alimentar el realismo y la esperanza, pues la vida está llena de pesadas cargas que nadie debería soportar por sí solo.

Algunas veces, uno no sabe a donde va, pero apoyado en



"Toma tu tiempo para soñar.
Soñemos hoy lo que vamos a realizar mañana"

el otro, en su amor, en su amistad... llega a sobrevencer el bache. *Ser ayudado por ti.*

Cuando uno apoya y anima a su compañero en la vida, se ayuda también a si mismo, pues el matrimonio es un vehículo de dos ruedas y marchará bien cuando ambas rueden bien y estén bien equilibradas.

Para que nuestra vida transcurra sin graves bandazos es necesario que nuestra pareja tenga una vida lo más estable y sin presiones posible. Para ello, hay que intuir y ser sensible a dar apoyo y ayuda antes de que nos la pidan.

Con esta seguridad ambos cónyuges no tendrán problemas para integrarse en otros grupos más amplios que el matrimonio o la familia.

La familia no debe ser un "gheto", no debe favorecer el aislamiento. Debe ser una plataforma que prepare a sus miembros para que puedan actuar en los diferentes aspectos de la vida social, creando un clima donde todos se preocupen más en ser que en tener.

TERCERO.

La necesidad universal es la de *ser necesario.*

Todos necesitamos tener una razón de nuestra vida, un significado para nuestra existencia, y dado que pocos somos teólogos o filósofos, la salida está en sentirnos indispensables para alguien.

"Los regalos y las sorpresas son mucho más apreciados cuando no toca". (Jaime Borrás)

Un síntoma clásico de los matrimonios "apolillados", agrietados o rotos, es el gran hambre de aprecio que se nota en ambos, porque ya no se sienten indispensables el uno para el otro.

ser el primero para ti.

ser ayudado por ti.

ser necesario para ti.

Con estas tres cosas se puede crecer en el amor y tener esperanzas de que el diálogo y la confianza nos llevarán a la unidad matrimonial.

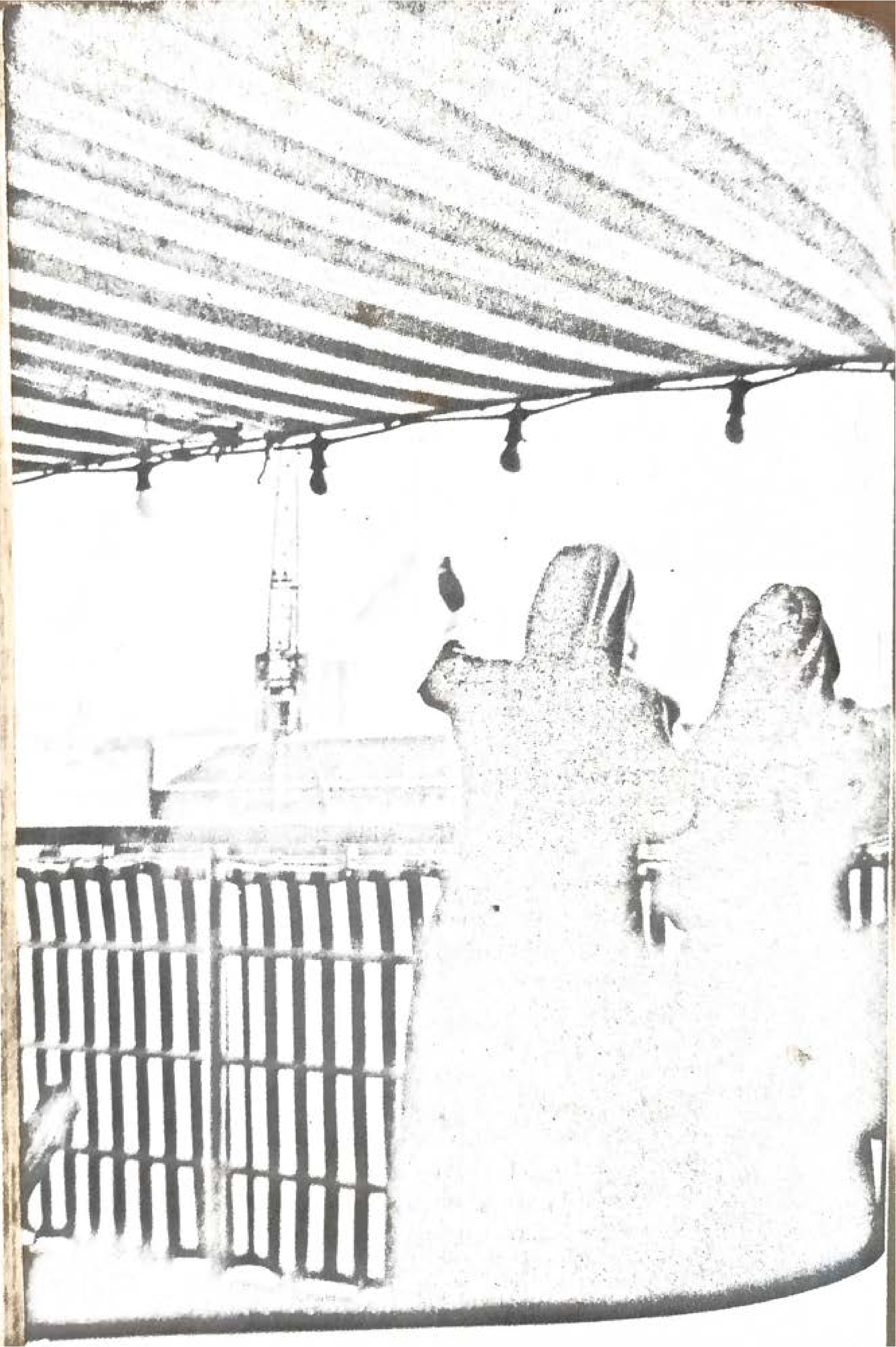
Con el amor pasa como con el vino: o se "pica" o se mejora.

"Así, hay dos cosas que mejoran con el tiempo: un buen vino y un gran amor".

Para conocer, amarse y avanzar en unidad y confianza hay que practicar... a través del diálogo.

Que el diálogo sea a diario como la comida, la bebida o el aire.

> Sencillo, suave o fuerte, pero preñado de buena voluntad y sin soslayar los temas que comprometen: hijos, ideales, religión, profesión, promoción, sexo, entrega... plan de vida equilibrada.
>
> Así será hermoso llegar a la plenitud sin pudrirse, con el espíritu joven.
>
> Si la edad atenúa ciertas alegrías, exalta otras, por ejemplo: la amistad, y lo que hay de amistad en el amor hace las grandes ternuras crepusculares.
>
> En este clima nuestros hijos y nosotros "avanzaremos hacia el invierno a fuerza de primaveras".
>
> Y habrá días que encontrarás la vida tan extraordinariamente interesante y bella que los días te parecerán cortos y apasionantes.
>
> A partir de aquí, una vez formados equilibradamente y a la edad que la razón te lo indique, podrás dejar volar a tus hijos con tranquilidad y confianza, del nido familiar.



"El cumplido más sincero que le puedes hacer a tu hijo es demostrarle que te fías de él, dándole libertad".

Si así lo haces, merecerás morir jóven a una edad avanzada.

"La Providencia nos conduce con tanta bondad a través de todas las diferentes épocas de nuestra vida, que casi no nos damos cuenta de ellas; es una pendiente suave, casi imperceptible".

"Pero cuando una noble vida ha preparado la vejez, no es la decadencia lo que ésta recuerda: son los primeros días de la inmortalidad" (M. de Sade).

Será una gran verdad que "las cosechas de nuestros veranos y de nuestros otoños nos ayudan a afrontar el invierno".

En esta tu familia no se llegará nunca a hablar del aburrimiento, pues "el aburrimiento es la enfermedad de aquellos que tienen el alma vacía y la inteligencia sin imaginación".

A las familias con plan de vida equilibrada y con ilusiones les llega el fin del día con montañas de cosas que, con ilusión, quieren también hacer.

"Partir es morir un poco. Es morir a lo que se ama.
Uno deja un poco de sí mismo. En cada cosa y en cada lugar.
"Partir... es morir un poco". (Edmon Haracourt)

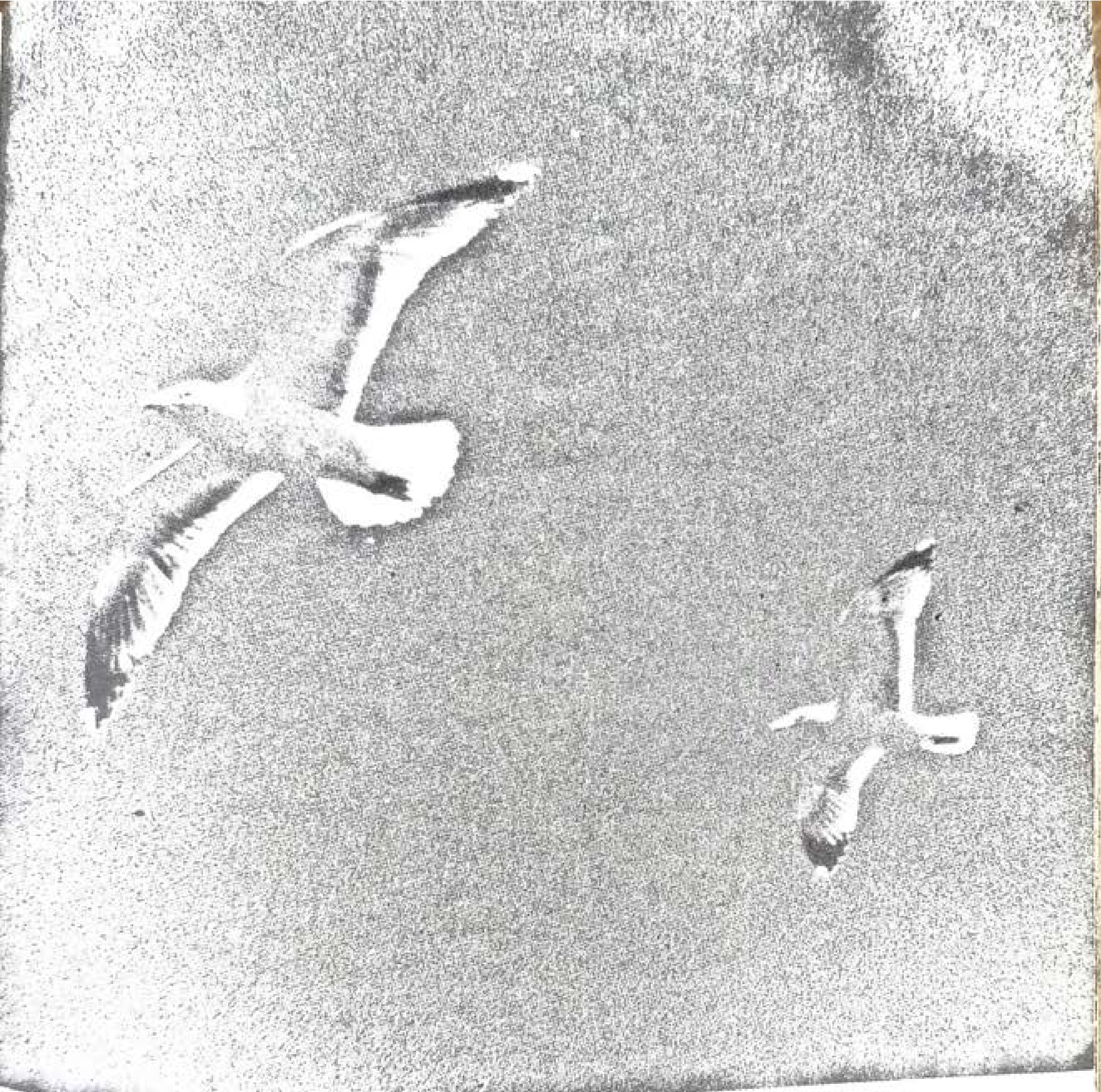
Recuerda en familia cuán importante es el amor, especialmente cuando uno de sus miembros ha tenido un mal momento o una mala racha. Sólo el amor y la ilusión junto a la voluntad pueden salvarle.

El hombre de hoy se cree fuerte: domina algunas leyes de la naturaleza, transplanta órganos de muertos a vivos...

Al mismo tiempo es tal su debilidad y su vacío, que busca en la bebida o en la droga la ilusión de la libertad. Es la necesidad subconsciente de ser amado, acogido, comprendido: sólo un amor sin límites puede ayudarle a vivir.

Aunque algunas veces no lo parezca, los valores clásicos del matrimonio, diálogo, confianza, unidad, fidelidad, entrega mutua, siguen siendo válidos, para contrarrestar la fuerza materialista y la sociedad de consumo que hoy nos asedia.

"A pesar de "la fuerza de gravedad" de las tensiones
y el peso muerto de la sociedad de consumo,
cuando la preocupación o la pena nos asedie,
veremos también nosotros, que "ganando altura"...
¡Sobre las nubes el cielo siempre es azul!" (M. Hamilton)



La vida al viento, timón en mano

La fuerza de la ilusión es el termómetro de la edad.

"Uno es tan joven como sus ilusiones y tan viejo como sus recuerdos".

Hay personas cargadas de años que, empapadas de ilusiones, son perennemente jóvenes.

Vida y deporte se apoyan en la ilusión y el equilibrio.

La analogía entre vida y deporte nos da una lección interesante.

El disfrute del deporte de la vela se apoya en la ilusión de desplegar ésta al viento, con el timón en la mano y la distribución correcta del peso.

La maravillosa sensación de flotar, deslizarse y volar al mismo tiempo se encuentran cuando vela, timón y peso están en equilibrio con el viento y la mar.

Alcanzar este encantador equilibrio es uno de los momentos de goce máximo para quien practica esta especialidad.

Uno se siente a caballo de la ola, empujado al mismo tiempo por ella y por el viento. Sabe de este disfrutar el que acude con ilusión, estudia el viento y la mar, apareja el barco correctamente y, timón en mano, se lanza con pulso acelerado a saborear la aventura.

Viento para todos. Barco para muchos; siempre faltan tripulantes. En la playa muchos barcos durmiendo. Pocas velas se alzan para recibir el regalo pseudomudo del viento.

Sensaciones más marcadas con el vuelo sin motor. La inefable sensación de sentirse solo, en silencio y en brazos del aire, viendo paisajes y dominando las situaciones, es algo que merece la pena vivirse.

En la vida, como en la vela o en el vuelo sin motor, si se pone ilusión y se tiende al equilibrio, se produce también el mi-

"Al hablar sólo damos importancia a las palabras, cuando en realidad la esencia de la comunicación está en las miradas". (V. Vidal)

lagro de vivir como flotando, sintiendo las mil sensaciones agradables que la vida nos ofrece a diario.

Hacen falta la ilusión y el equilibrio... y estar a la hora cuando el viento de la oportunidad sople.

Y hay que desplegar las velas. Si el barco está en la playa y las velas no están izadas pasa el viento sin dejar huella.

Dice el refrán con razón que "barca parada no gana nada".

Igual en la vida; el viento en forma de oportunidad pasa siempre. Tarde o temprano, para todos; pasa el viento del amor, del espíritu, del dinero, del deporte, de la afición... pero muchas velas no están al viento y creen que no han tenido la oportunidad.

En realidad no estaban allí a la hora precisa. No estaban preparados con barco y vela aparejados. El viento no falló.

Los que no estaban allí, o si estaban no estaban preparados, argüirán falta de suerte.

La oportunidad, al igual que el viento, pasa siempre, una o varias veces en la vida de cada hombre o mujer.

> Si al pasar te encuentra bien preparado, se producirá el milagro de la suerte. "*La suerte es el encuentro de la oportunidad con la preparación*".
>
> *Si hay ilusión, preparación y tendencia al equilibrio, como las oportunidades pasan frecuentemente, pueden aprovecharse para gozar cada vez más de una vida más plena.*
>
> *El equilibrio suele hacer más duradero los efectos de la suerte.*

Debemos tender a vivir equilibradamente para tener más calidad de vida. Si hubiera una manera gracias a la cual tu pu-

"Una simple hoja no se vuelve amarilla sin el silencioso consentimiento de todo el árbol". (K. Gibran)

dieras tener una vida familiar y social más feliz, triunfar en tu trabajo, gozar de una excelente salud y buen humor y estar impregnado de un verdadero sentido de la vida, ¿estarías interesado en conocer algo más al respecto? ¿Verdad que sí? Bien, pues ten la seguridad de que cuando incorpores a tu vida la técnica de la vida equilibrada, estarás en el buen camino de conseguirlo. Piensa que tienes en ti una mina por explotar y que tienes la exclusiva de explotación: ten ideas, pónlas en práctica y los resultados te sorprenderán agradablemente. También te habrás preguntado muchas veces, por qué personas que habiendo tenido un arranque o una ilusión por enfocar la vida hacia un objetivo que indudablemente les debía llevar al éxito, se han ido apagando hasta quedar mezclados entre la masa gris que no se mueve de su situación. ¿Por qué? Porque ciertamente fueron dejando de poner en práctica sus ideas; pero ¿por qué dejaron de practicar cuando estaban con tantos deseos y tan convencidos del camino a seguir?

Conciente o inconscientemente el que sigue avanzando hacia el triunfo, viviendo feliz y saboreando la vida apasionadamente está viviendo equilibradamente.

Vivir equilibradamente es tener bien puesto el tapón de la botella de champagne que está en la cava. Con el tapón, el vino mantiene presión, mejora el bouquet y a medida que pasa el tiempo gana en valor.

Sin el tapón, el champagne pierde presión y se transforma el primer día en un vino, poco menos que mediocre para ser vinagre a los pocos días.

¿Y qué significa en términos prácticos, vivir equilibradamente?

Significa usar a diario, si es posible, los cinco dedos de tu "mano", el dedo trabajo, el dedo afición, el dedo social, el dedo espíritu y el dedo deportes. Y por raro que parezca mientras te ocupas apasionadamente de una de estas cosas, obtienes energía a raudales para practicar mejor la siguiente.

Si las practicas todas, por lo menos generalmente, puedes decir que tienes cinco dedos en la mano y que tu mano tiene

"Hoy todo el mundo tiene prisa... por llegar...
No se sabe donde... pero cuanto antes" (Jaime Borrás)

toda la posibilidad de agarrar el triunfo.

Puesto que "la suerte llega cuando la oportunidad se encuentra con la preparación", si vives equilibradamente siempre estarás preparado, tendrás suerte y probablemente triunfarás. Si descuidas practicar una o más de estas facetas importantes para el equilibrio, es como si te faltaran uno o más dedos de la mano. Para escalar el triunfo, notarás que algo te falta. Si habitualmente descuidas muchos, es posible que estés siendo víctima de tu vida desequilibrada.

Cualquier persona a cualquier edad puede empezar a vivir equilibradamente, pero recuerda que el "hombre viejo" tira fuerte.

Muchos de nosotros en momentos determinados de nuestra vida hemos sentido el ansia de mejorar, de ser más felices, de triunfar, de cambiar de rumbo; pero luego, sin saber exactamente por qué, hemos perdido "presión" y hemos retornado casi, casi, al ritmo anterior y hemos caído en los mismos o parecidos baches.

Y es que la vida es una carrera de

"La fuerza de la organización no está en YO. Está en NOSOTROS" (A. B. Zu Tavern)

regularidad más que de velocidad, y hay que practicar con constancia, a ser posible a diario.

Mal se puede ser un gran pianista sin ejercitar "todos los dedos".

Para tener más posibilidades de ser más feliz, es importante poder usar "todos los dedos".

Ahora sé que cualquier persona medianamente dotada, que con voluntad y constancia practique la simplísima técnica de la vida equilibrada, inmediatamente palpará sus beneficiosos efectos: mejor salud, mayores posibilidades de éxito profesional, más ilusión por lo que le rodee, visión positiva, triunfos sociales y agradable vida familiar.

Como todo lo que es progreso se alcanza practicando, no será suficiente con que te entusiasmes con lo que vayas descubriendo; es preciso que lo aceptes y lo incorpores a tu vida diaria, con tu estilo y tu personalidad, pero siendo tú mismo quien actúe. *¡No aparentar, ¡"ser"!.*

Como dije antes, William James nos marcó un fácil camino al especificar que "la voluntad no actúa sobre el sentimiento, pero la voluntad sí que actúa sobre la acción, y ésta sí, que a su vez, actúa sobre el sentimiento".

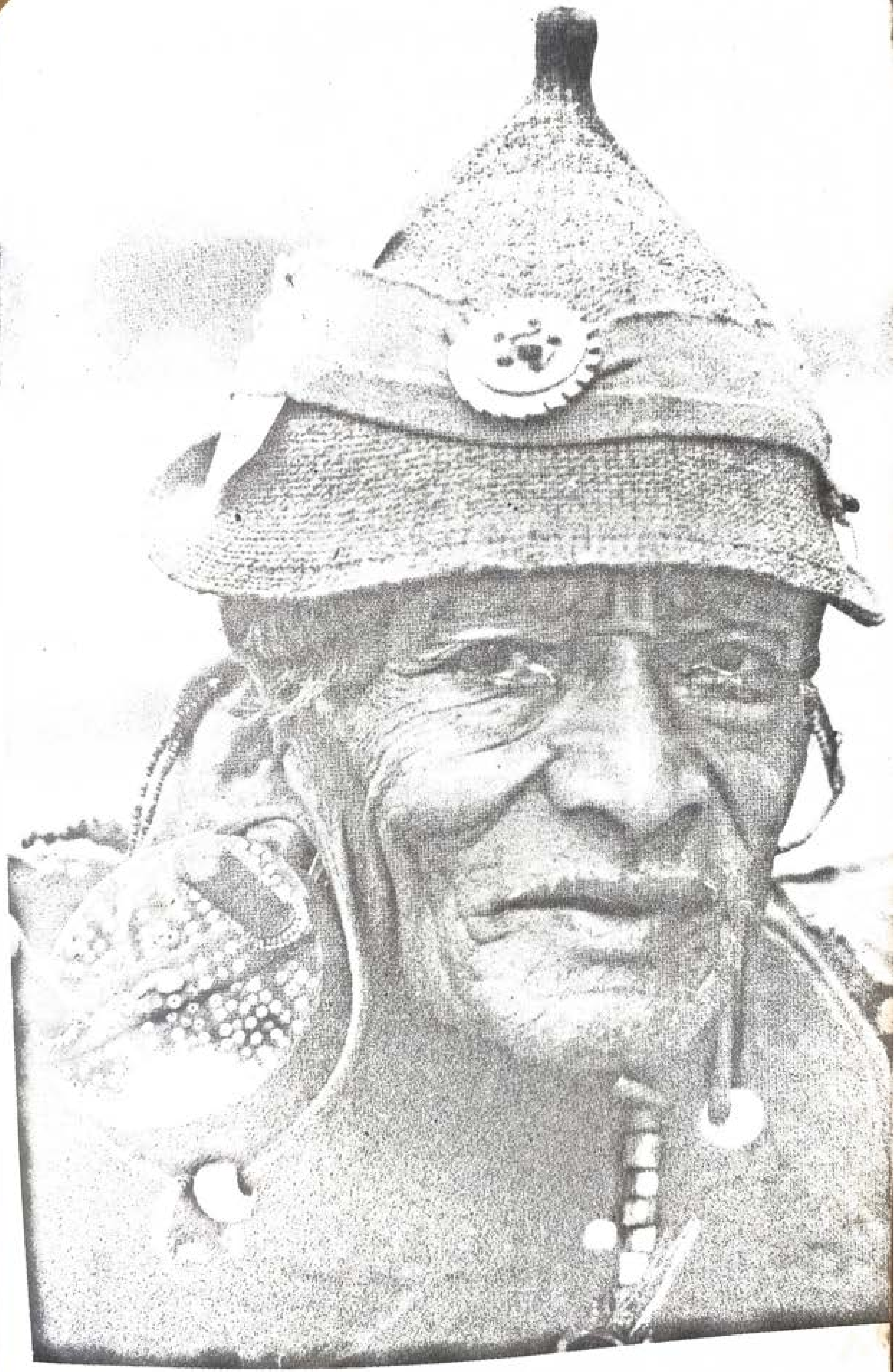
Si te levantas cansado y medio dormido, poco lograrás diciéndote que quieres estar en forma.

Pero prueba a actuar y haz un poco de gimnasia o un paso ligero, silba o canta y verás como inmediatamente te sientes espabilado y más en forma.

Muchos hombres y mujeres, profesional y espiritualmente muy bien preparados, no alcanzan ni el éxito ni la felicidad que les corresponde porque en conjunto nunca sospecharon cuán importante era vivir equilibradamente.

El perfil del hombre equilibrado se logra *"practicando"* una vida equilibrada.

"La frente puede arrugarse... y se arrugará, pero nunca la mente si nosotros deseamos mantenernos jóvenes y mantenerse joven es dejarse guiar por la imaginación y la ilusión". (E. Criado)



La excepción que confirma la regla del equilibrio

Hay personas excepcionales que en situaciones excepcionales prescinden de algún aspecto de la vida equilibrada.

Artistas, políticos, deportistas, enamorados y santos.

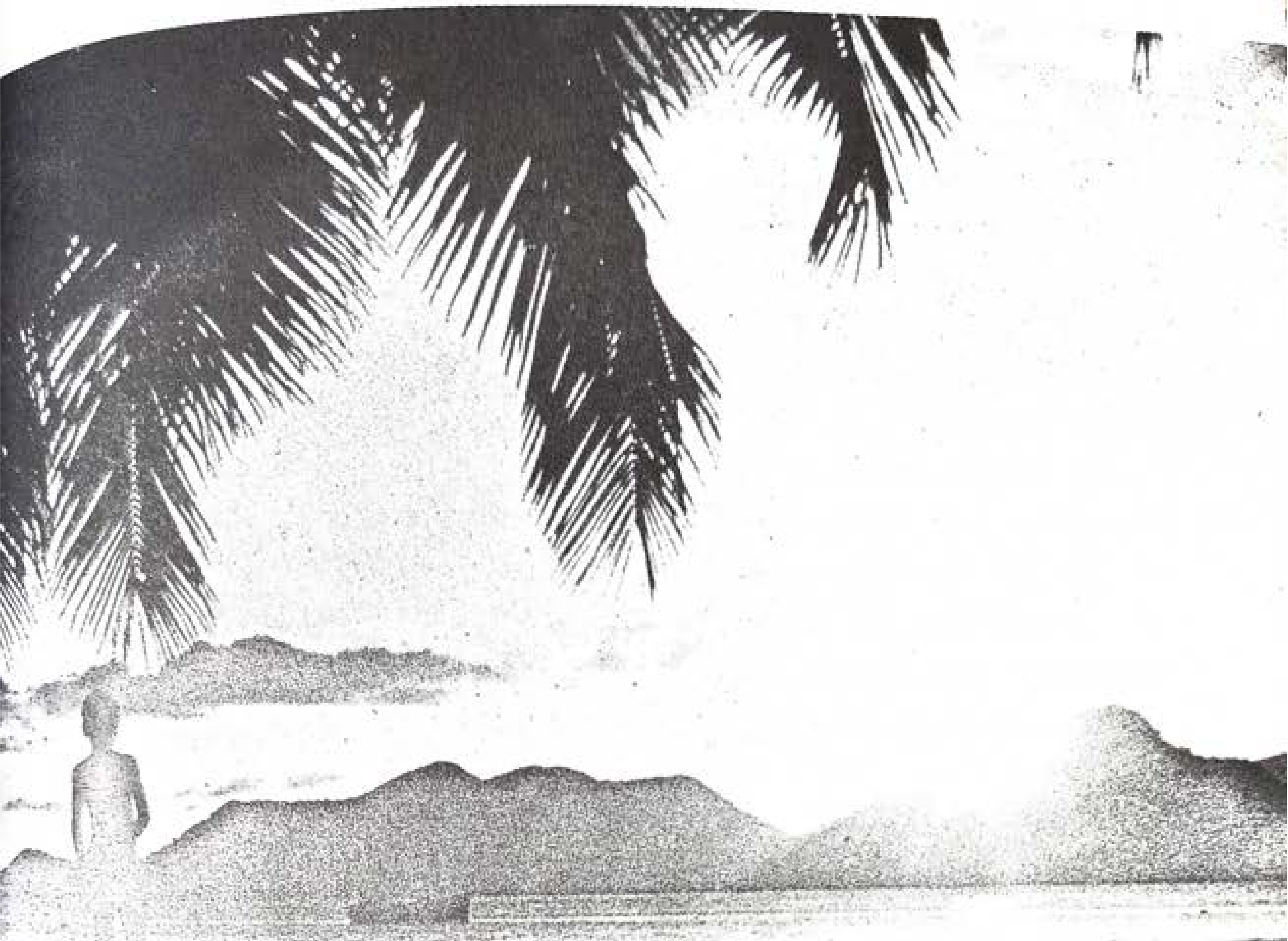
El equilibrio está hecho para el hombre, no el hombre para el equilibrio.

Se puede ser fiel a teorías o a prácticas, pero nunca esclavo de las mismas.

El equilibrio debe estar también aquí.

Una pizca de desequilibrio puede dar el toque de gracia y hacer más humano el gesto.

"Despertarte al amanecer con un corazón alado
y dar gracias porque tienes un nuevo día para amar. "Esto es amor". (K. Gibran)



El santo, el enamorado o el artista, usan a menudo de esta excepción que confirma la regla.

Lo que nunca debe fallar es la ilusión y la preparación.

Hay individuos excepcionales que, en algunos aspectos, pueden prescindir del equilibrio. Cuando estuvo en Africa del Norte, el general Sir Berñad Montgomery le dijo a Churchill, "no bebo, ni fumo y soy 100% eficiente".

¿Sí?, dijo Churchill socarrón, "Yo bebo y fumo y soy 200% eficiente".

El desequilibrio de Van Gogh fue, con su ilusión y su preparación; una excepción a la regla, que lo encumbró en el arte.

Picaso es otra excepción a la regla.

Como dice La Rochefoucault en sus máximas: "hay cosas hermosas que tienen mayor atractivo cuando permanecen en algún punto imperfectas, que cuando están demasiado elaboradas".

Darse a los demás con amor, consagrarles la vida, es cosa que hizo Jesús y fue llevado a la muerte de cruz.

Muchos santos reconocidos o anónimos llevaron, llevan y llevarán igual suerte.

Esto es muy hermoso, aunque a primera vista aparece injusto, pero el desequilibrio del amor al prójimo, "la locura de amor", es lo más sublime que un hombre equilibrado y sensible puede lograr en su vida.

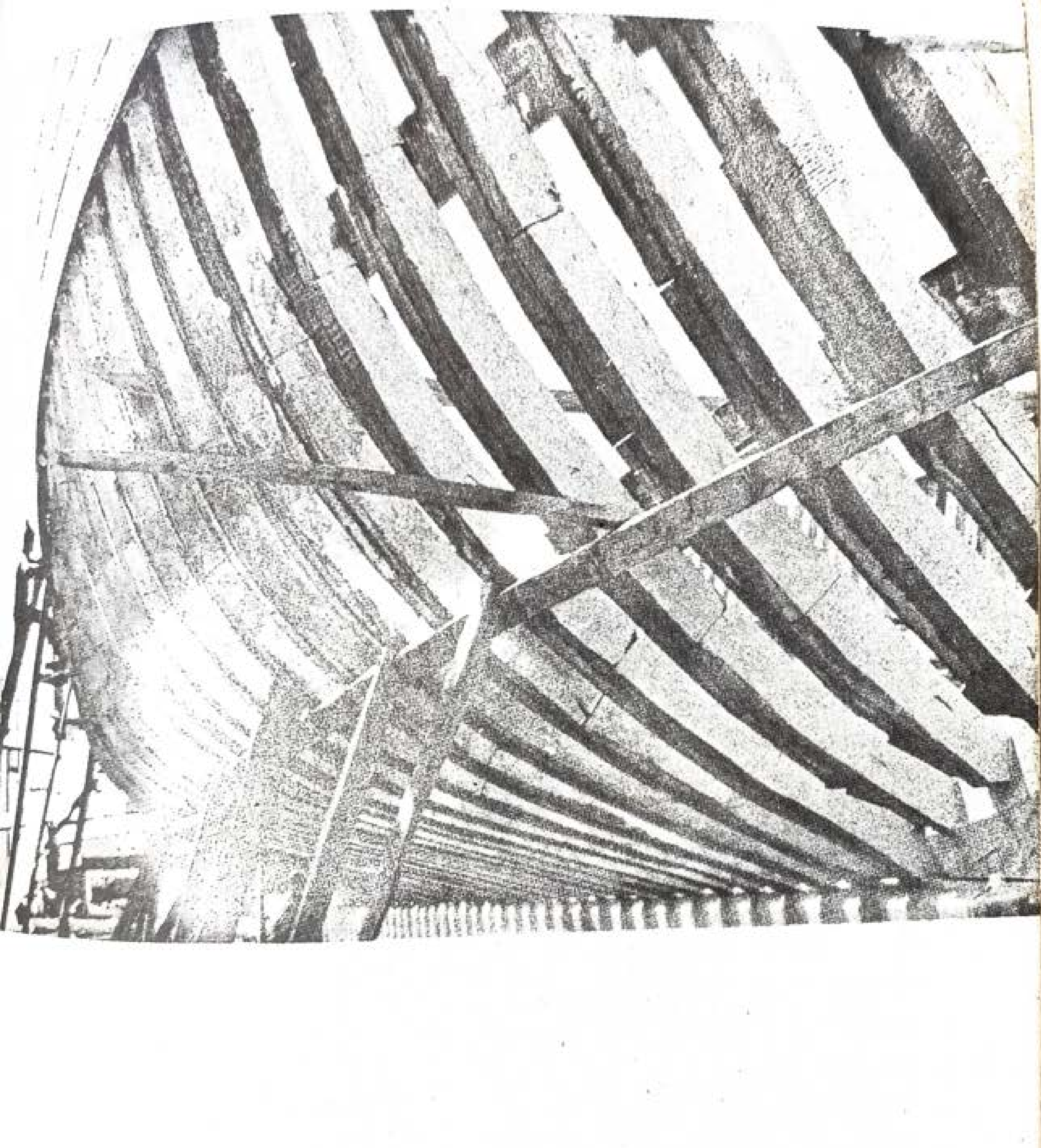
Date cuenta de que la excepción, como siempre, confirma la regla.

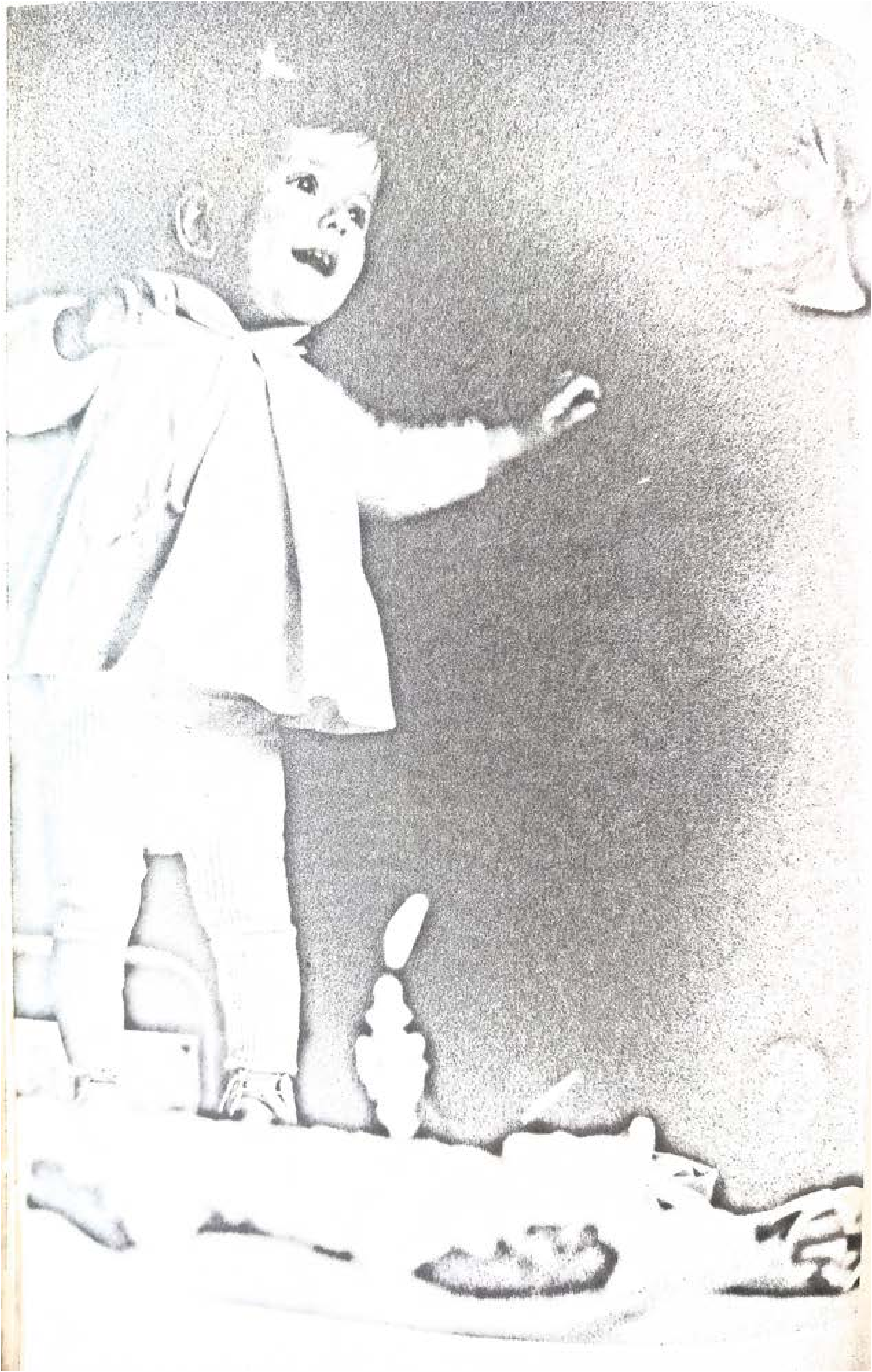
Vive, siquiera un día, la maravillosa experiencia de sentirte feliz

Elije un dia para hacer esta agradable experiencia: Se trata de tomar conciencia, durante este día, de todo lo bueno que la vida te depara. Para ello, el día que hayas elegido haz esto:

Despiértate a una hora conveniente y toma inmediatamente conciencia de lo agradable que es todo lo que te rodea, piensa cuán agradable es el contacto con las sábanas, con la almohada, el calor del interior de la cama; piensa quizás en la agradable compañía que tienes a tu lado: pasa a la ducha o al baño y date cuenta del regalo tan maravilloso que son estos hilos de agua templada que corren por todo tu cuerpo, ¡que sensación más agradable!

"¡Ay del hombre de una sola idea!" (P. Verges)





Una vez limpio, sé consciente de la simple y agradable sensación de estar limpio. Pasa luego al desayuno y da gracias a Dios por este agradable sabor de café, de café con leche o de zumo de fruta que estás tomando y que normalmente no aprecias porque lo tomas con prisas. Sigue, sigue y fíjate cuán agradable es estar sentado en tu coche viendo como algunos deben andar al trabajo apretados dentro de un autobús o dentro de un metro; o si vas a pie piensa cuán agradable es sentirse libre del coche, de tener que aparcar, de tener que vigilar, de tener que frenar o evitar colisiones, de evitar accidentes; y si vas en autobús piensa también que tienes tus ventajas: a pesar de que quizás sufras alguna apretura, piensa que estás en contacto con la vida y que la persona que viaja metida dentro de un coche es como si estuviera metida dentro de una cajita con cuatro ruedas, aislado de todo y de todos, que no puede oir las conversaciones que tu oyes, muchas veces interesantes, que no puede contemplar esta cara de mujer o aquel rostro interesante de hombre preocupado o de hombre inquieto, aquella conversación de juventud que se está desarrollando a tu lado en el metro o en el tranvía...

Sé positivo y aprecia que con cualquiera de los medios que utilizas tienes ventajas que no tienen los demás; sigue, llega a tu trabajo y date cuenta que hay compañeros que te aprecian, que te saludan, que te miran esperando encontrar en tu rostro una correspondencia en la alegría que invita a vivir un día nuevo; prueba a sonreir y prueba a decir un "buenos días" con ilusión, y verás rápidamente cómo reaccionan en el mismo sentido los que te rodean; y sigue, y espera la hora de comer y la ilusión de que en casa te reciban con cariño, con los brazos abiertos, con la mesa a punto, con una buena comida prepara-

"Cuan pocos tienen consciencia de la tremenda responsabilidad de tener un hijo".

da con amor, porque saben que a ti te gusta este plato o aquel otro o aquella bebida; y saborea la comida y date cuenta de cuán agradable es paladearla y date la pequeña satisfacción de ver quizás un poquitín la televisión o de leer cinco minutos un libro o el periódico. Aprecia cómo la vida va teniendo para ti cosas muy agradables y renueva otra vez la ilusión por el trabajo; por la tarde, al salir del trabajo y volver a tu casa, si te están esperando tus hijos, tu esposa, siente el gusto de ser miembro de una familia. Aprovecha el tiempo: escribe, lee, conversa; sobre todo conversa mucho con tus hijos, con tu esposa.

Descubre en ellos esta mina de oro por explotar, la gran riqueza en sensibilidad que hay en el hombre o en la mujer que quiere compartir y descubrir el mundo contigo; o la extraordinaria riqueza que hay en tus hijos, y que si tu no favoreces a que por si mismos la cultiven, es posible que nunca ellos mismos lleguen a descubrirla. Recuerda que la sensibilidad femenina en muchos aspectos es para un hombre una fuente inagotable de sorpresas agradables. Tú debes descubrir cada día un poco más este maravilloso panorama físico-psicológico y espiritual que guarda tu esposa. Quizás ella no es consciente de este tesoro que tiene dentro, pero tu debes saber descubrirlo y disfrutarlo. E igual ella contigo. Practica tus aficiones, tus deportes y tu vida espiritual.

Una vez llegada la noche, sé consciente de lo que has recibido de Dios, sé consciente de que la vida tiene a diario cosas muy buenas y bellas, como decía José Tort, y al ser consciente de esto, antes de acostarte dale gracias a este Dios, que ni tú ni yo vemos, pero que en el fondo presentimos y necesitamos; este Dios que lo envuelve todo con su misterio, con su bondad y con su equilibrio.

"Una sola rosa tiene más importancia para el que vive, que una gran corona para el que se fue". (R. Pino)

La "vacuna" contra las drogas, el alcohol... el "pasotismo"

Estas lacras sociales nos invaden cada vez con más fuerza y la forma efectiva de combatirlas es *prevenir*, más que *curar*.

El mejor antídoto es la comunicación y el diálogo familiar.

Mantener una autoridad paterna lógica, que no permita fácilmente cambiar el diálogo de las comidas, o las horas de conversación familiar por intrascendentes programas de TV.

El vacío espiritual y de comunicación o de intercambio de experiencias o consejos que a un joven o a un adulto le falta en casa, lo va a llenar en su grupo.

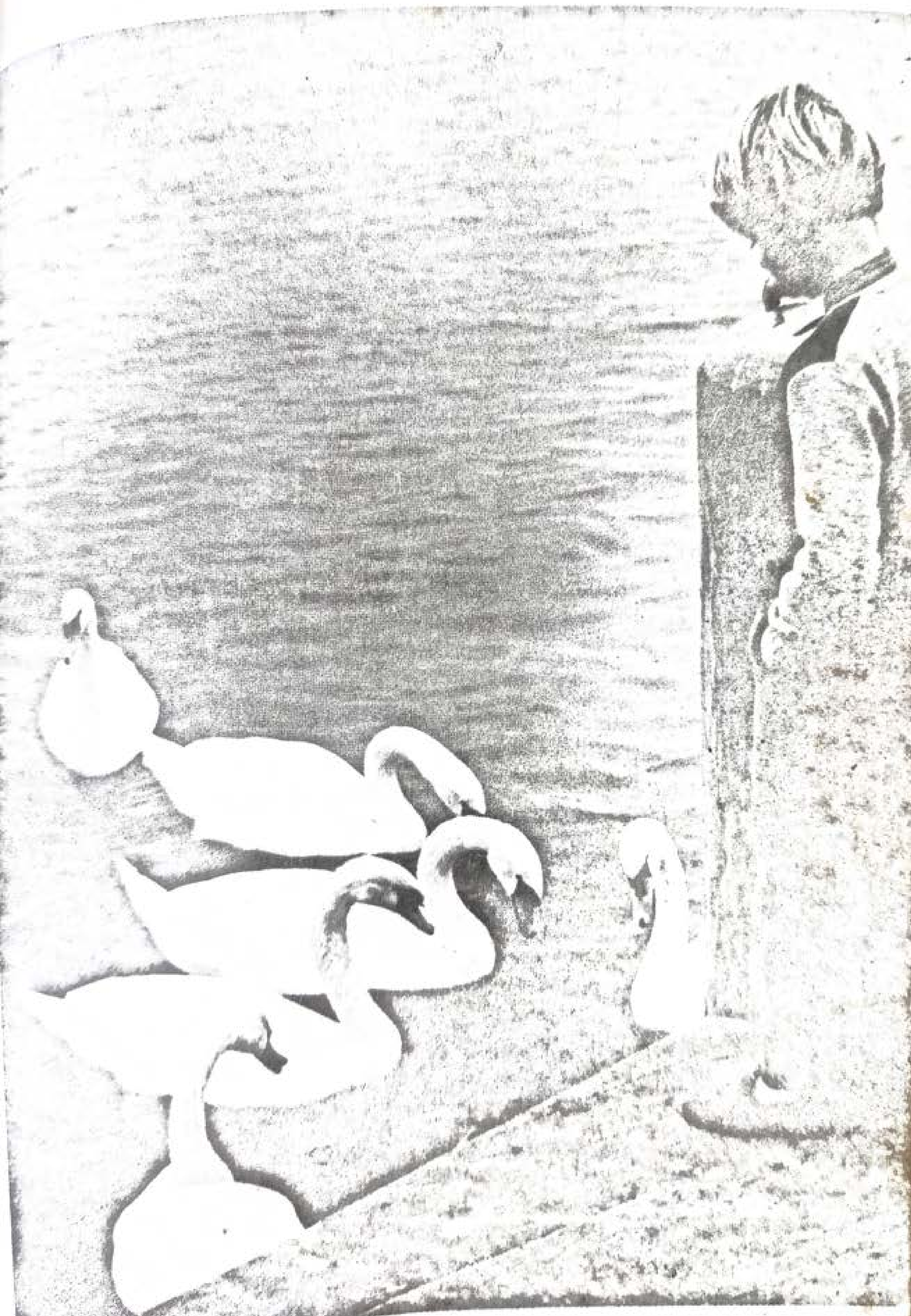
Y el grupo le dará lo que tiene; ni más ni menos.

Si el grupo es homosexual, drogadicto, alcohólico o adicto a la prostitución, esto es lo que recibirá y será el joven que al grupo llegue.

Un joven sin ilusiones de futuro, sin cultivo de deportes, aficiones o vida espiritual, es terreno abonado, y más si tiene mucho tiempo libre, para que el grupo haga de él un "pelele" que chupe del mismo "porro", beba del mismo vaso, vaya con la misma chica o haga aún cosas peores, como robar y matar, que a esto se llega por este camino.

Es bien sabido que la plena ocupación, en algo que gusta, evita más del 50% de posibilidades de caer en tentaciones.

"Si quieres recobrar el equilibrio aléjate de vez en cuando de la civilización y busca de nuevo: la alegría y la inocencia de los niños, la fuerza de la naturaleza, la libertad de los animales".



Sigue siendo verdad que *"la ociosidad es la madre de todos los vicios"*.

Demasiadas discotecas, demasiada tele, demasiado bar, demasiada ausencia de diálogo y demasiado "dolce farniente". Esto atonta.

La gente se aburre y ya sabemos que "el aburrimiento es una enfermedad del alma", y una falta de imaginación. Es un síntoma claro de desequilibrio.

A través del diálogo y de nuestro ejemplo entusiasmado, pongamos ilusiones en la juventud para realizar objetivos en la vida; de todo tipo: profesional, familiar, afectivo, deportivo, social y espiritual, y veremos cómo pasan el posible "sarampión" o crisis de los 14 a los 21 años, sin apenas daño alguno.

En el fondo estaremos iniciando a los que pronto serán hombres, a vivir de forma equilibrada y siempre con ilusiones.

Es una vez más el *"to be or not to be"*, "el ser o no ser" de la vida.

Y en esto vale más un ejemplo que 1.000 palabras.

Ni las lamentaciones ni la voluntad de cambiar servirán de nada.

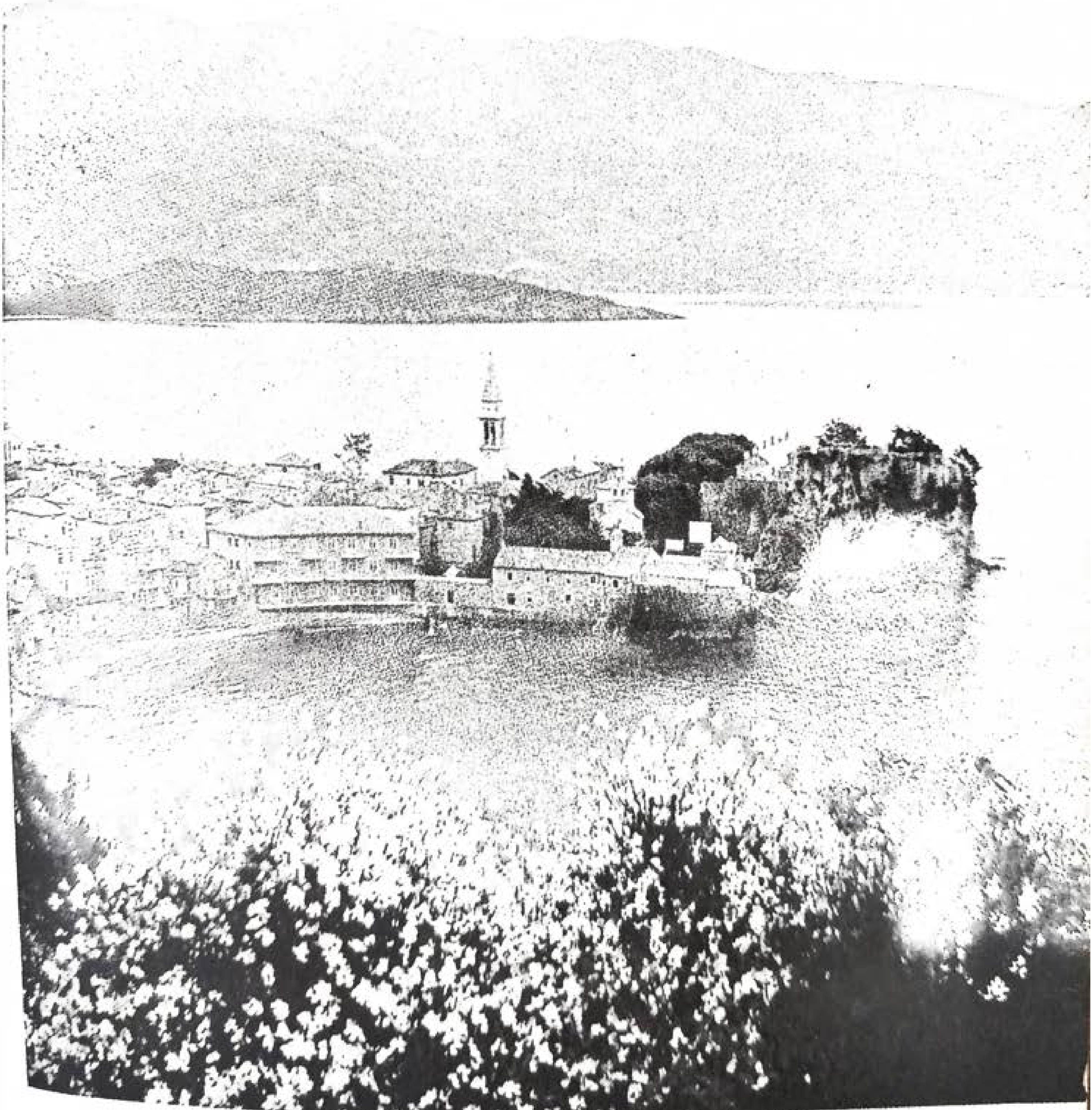
Para cambiar el sentimiento y el estado actual *hay que actuar*.

Primero: ayúdales a trazar un plan de vida y de *objetivos*.

Segundo: ayudémosles a ponerlo *en práctica* *¡ya!*

Tercero: estimulémosles a controlar el *progreso*.

"Hoy es el primer día del resto de tu vida. ¡Aprovéchalo! (E. Criado)



"Ama... y haz lo que quieras. Alimenta exclusivamente con amor el alma de tus hijos y ¡nunca estarás solo!" (S. Agustín)

Toma tu tiempo

Recuerdo perfectamente que una noche, en la parrilla del Hotel Ritz, un panameño, Ricardo Pino, hombre extraordinario, empezó una sesión escribiendo en una pizarra unos números; eran simplemente unas sumas. Escribió seis sumas y en dos de ellas había equivocaciones. Las otras cuatro estaban bien. Al terminar las seis sumas pidió al auditorio que, por favor, le hicieran comentario de lo hecho. Todo el mundo se le echó encima diciendo: atención a la suma n.º 3, le falta el signo de sumar, y 4 más 6 no son 8, sino 10; y llevamos 1; y en la n.º 5 pasa que 2 + 2 no son 5. El fue preguntando ¿no hay nadie que tenga nada más que decirme respecto al trabajo que he hecho?; nadie contestó y él, volviéndose al auditorio, dijo: pensemos que desafortunadamente la reacción nuestra ante una pizarra con seis sumas, cuatro de las cuales están bien y dos mal, es la que hemos tenido: nos dedicamos a criticar y a chillar contra las dos sumas que no estaban bien, pero no felicitamos al autor por las cuatro que ha hecho bien. Igual acostumbramos a hacer en la vida. Este es realmente el trato que damos a

"Cada niño al nacer nos trae el mensaje que Dios no ha perdido todavía la esperanza en los hombres". (R. Tagore)

nuestras relaciones humanas, con esposa, hijos, amigos y compañeros.

Sepamos decir una palabra de elogio, una palabra de agradecimiento por las cosas que están bien y que nos gustan. Veremos que con ello estimularemos a los demás a hacer las cosas mejor y al mismo tiempo nos sentiremos más satisfechos de nosotros mismos al ser sensibles a todo lo bueno y lo bello que nos rodea. Al juzgar, ten en cuenta que debemos aportar luz y no calor, y que "las faltas son grandes cuando el amor es pequeño". Para ser sensibles ante el prójimo hay que dedicarle tiempo.

Toma tu tiempo para:
Pensar, pues es la fuente del poder.
Jugar, pues es el secreto de la perpetua juventud.
Leer, pues es la raíz del saber.
Viajar, pues es de las experiencias más excitantes.
Rogar, pues es el poder más grande sobre la tierra.
Querer y ser querido, pues es un privilegio divino.
La amistad, pues es el camino para la felicidad.
Reir, pues es la música del alma.
Dar, pues es demasiado corto el día para querer
ser egoista.
Trabajar, pues es el precio del éxito.
La caridad, pues es la clave del cielo...
y el cielo o empieza aquí en la tierra
o no empieza nunca.

¿A qué edad se puede empezar a cambiar?

Si triunfar es para unos ser feliz, realizarse, o para otros llegar a obtener la gloria, pensemos lo que nos dice el evangelio. Jesús fue crucificado entre dos ladrones. Uno de ellos le insultaba, "pero el otro, tomando la palabra, le reprendía diciendo: ¿Ni tú, que estás sufriendo el mismo suplicio temes a Dios? En nosotros se cumple la justicia, pues recibimos el digno castigo de nuestras obras; pero éste nada malo ha hecho. Y decía: Jesús: acuérdate de mi cuando llegues a tu reino. El le dijo: En verdad te digo, hoy serás conmigo en el paraíso" (Lucas, 23,40).

Esto quiere decir que hasta en el último momento de nuestra vida tenemos posibilidad de alcanzar la gloria de alcanzar el éxito y alcanzar la felicidad.

Los americanos nos dan una gran lección, pues son personas que saben empezar a triunfar a cualquier edad. Hay hombres que han empezado a los 70 años, para ver su triunfo colmado a los 75 o a los 80 años. Nunca es tarde para un hombre que desea ardientemente alcanzar un objetivo. Repasemos la lista de los políticos y veamos cómo a edades que oscilaban entre 60 y 90 años, dirigían los destinos del mundo. Así, un Adenauer, un Churchill, un Eisenhower y un De Gaulle.

Lo que sucede es que muchas veces, habiendo errado el camino, tememos que sea tarde para rectificar. Recordemos dos refranes españoles: "es de sabios el rectificar" y "nunca es tar-

"El gran descubrimiento de mi generación es que los seres humanos pueden cambiar su vida, cambiando la actitud de su mente". (W. James)

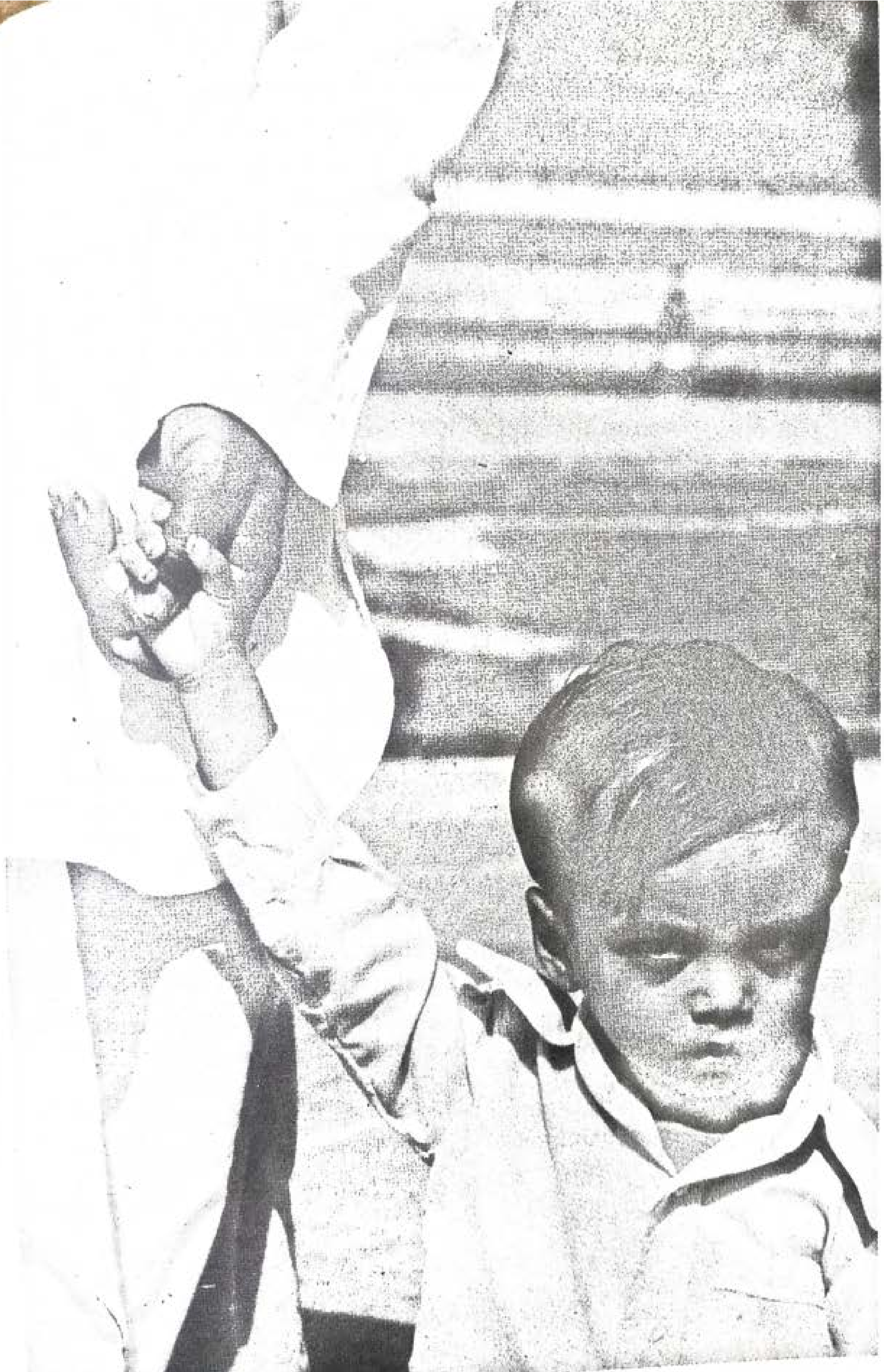
pletamente de actividad o profesión a los 60, a los 70, a los 80 años. Han sido valientes después de haber vivido una vida profesional mediocre; han decidido realizarse en lo que realmente era su vocación íntima y en pocos años, debido a su experiencia de la vida, del trabajo, del contacto con el prójimo, han recuperado el tiempo que aparentemente se había perdido.

Un símbolo de que el pueblo americano tiene el espíritu joven hasta las puertas de la muerte, lo tenemos, como evidencia clara, al ver los turistas que descienden de los autobuses o que llegan en los aviones; vemos mujeres de 60 a 80 años, vestidas con vestidos multicolores, ligeritas de ropa, alegres y felices, algunas con el pelo teñido, labios pintados, la sonrisa en la boca, dispuestas a descubrir el mundo a esta edad. Es que en realidad la edad nos afecta algo en lo físico y mucho menos en lo espiritual.

Para una persona equilibrada, triunfar en la vida no es solamente triunfar profesionalmente, o ganar mucho dinero, o ser un campeón deportivo, o triunfar en su afición, o sólo vivir polarizado por las teorías religiosas, o sólo tener éxitos sociales, o sólo ser feliz en casa. Un triunfo verdadero debe incluir todos estos triunfos o la mayor parte de ellos. Pocos llegan a triunfar en algo, poquísimos triunfan en todo, y muchos que podrían lograr el triunfo no lo alcanzan, porque desconocen cuál es la técnica.

Y sin esta técnica no se tiene generalmente la constancia que es necesaria para obtener el triunfo... y llega la fatiga y se embota el cerebro y uno se para y se pierde el ritmo y el rumbo.

"No vayas siempre cogido de la mano de alguien, porque si siempre te dejas llevar, perderás tu individualidad, don precioso de Dios y no te quedará nada".



Pero hay una minoría selecta de personas que desconocen lo que es la fatiga. Muchos, entre estos pocos que nunca están cansados, ignoran por qué son inmunes a la fatiga.

Generalmente se cree que esta energía se debe a una constitución natural fuera de serie, o que se ha nacido con ella, como se nace con los ojos azules.

Lo sorprendente es que se puede hacer cuanto uno quiera para adquirir esta energía. Sentirse siempre pletórico de fortaleza y de ilusiones es; como veremos; un objetivo. Ahondar en el sentido profundo y auténtico de la vocación, descubrirla y ser fieles a esta vocación es ya triunfar, porque descubrirla es lo más importante en la vida, aunque no es fácil de conseguir. Posiblemente tú y yo conocemos muy pocas personas que digan "Nunca estoy cansado". Muchísimas son en cambio las que están cansadas a menudo o siempre.

El "cohete" que impulsa a esos pocos es el entusiasmo.

La persona que sabe cuáles son sus objetivos en la vida vive dinamizada, espoleada para conseguirlos.

Hay hombres que llegan a ser santos, dominando su cuerpo, y es un triunfo. También hay hombres de negocios que alcanzan dinero y fama, a costa de su salud y de su vida familiar, y dicen que es un triunfo.

Políticos que alcanzaron la cima del poder, pero se olvidaron de su conciencia religiosa o moral; deportistas que con grandes victorias en su poder, estaban como los galgos, sin formación espiritual. El triunfo de cada uno de estos hubiera sido más pleno, si sobresaliendo en algo específico no hubiera desequilibrado su vida por la falta de práctica de los otros cuatro dedos.

Lo más difícil es levantarse para ponerse en pie y dar el primer paso... para cambiar y empezar aunque sea desde "bajo cero".

"Antes de construir tu nido en el tejado aprende a volar".

...ando "bajo cero"

Lo más importante no es dónde estamos, sino la dirección en que nos movemos.

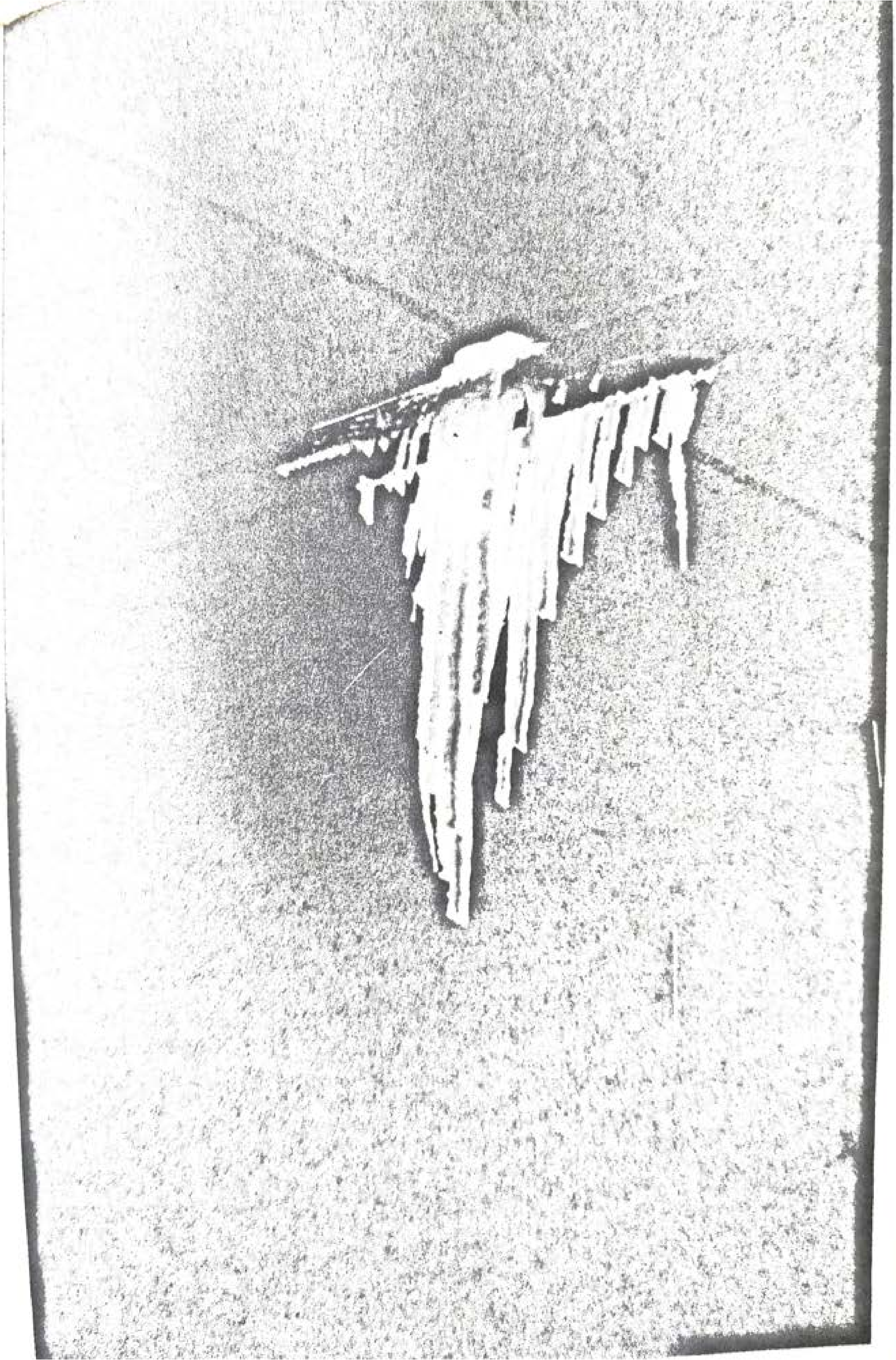
Quizás Vd. piense que ya es tarde para cambiar. ¿Es posible en cualquier situación y a cualquier edad? Sí, ciertamente es posible empezar desde el fondo negro de un pozo muy profundo y llegar en pocos años hasta la más alta cima. Todo obedece a algunos factores fáciles de comprender y posibles de realizar.

"Querer es poder", dice un refrán que ha dado la vuelta al mundo y por ello no deja de ser menos cierto; lo importante para triunfar es querer triunfar. "Ten mentalidad de triunfador y triunfarás", decía Juan Vidal Ribas. Por lo tanto, "el primer paso para salir del pozo negro es querer salir del pozo negro". No solamente querer, sino saber a dónde queremos llegar, qué es lo que queremos conseguir, y prepararnos, pues "la suerte es cuando la preparación encuentra la oportunidad". Y oportunidades en la vida todos los hombres las tenemos, no solamente una vez, sino muchas a lo largo del tiempo; pero lo que sucede generalmente es que llegan las oportunidades y no nos encuentran preparados para verlas o para aprovecharlas, para sacar partido de ellas, en una palabra, para triunfar. Por ello, si queremos triunfar, preparémonos, preparémonos con tiempo, de forma que cuando pase la oportunidad podamos verla y agarrarla con los cinco dedos de la mano.

Aparte de esto, ¿cuáles son los secretos del triunfo? Empezar "ya", y constancia. Recordemos que "Un viaje de mil millas empieza con un simple paso".

Cuando uno está preparado, y ve pasar una oportunidad y desea agarrarla, tiene que saber empezar desde abajo, "picar piedra", aprovechar el tiempo. Poner cada día fe en el triunfo. Sobre todo, una cosa muy importante es tener no solamente unas horas, no unos días, sino toda una vida de entusiasmo. El entusiasmo es básico para el que quiere triunfar o simplemente

...ida". (Celso Costa)



La gran ventaja de estar en plena forma "La contemplación"

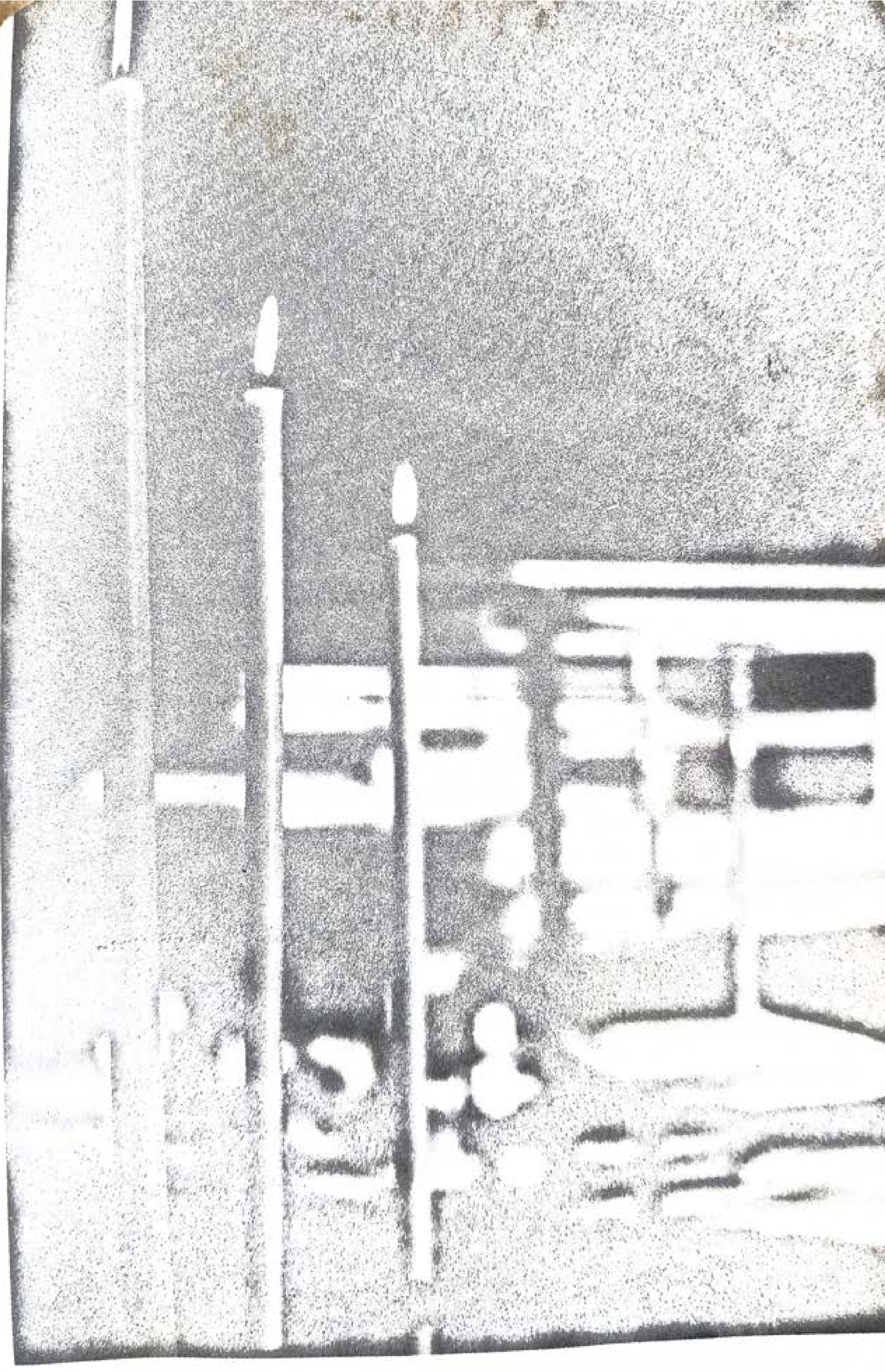
"Dios no habla, pero todo habla de Dios"

Cuando uses los cinco dedos de la mano que hemos enumerado anteriormente, cuando practiques un deporte, una afición, una vida social, una vida espiritual y un trabajo agradable, te darás cuenta de que estás en plena forma y, estando en plena forma, estarás en posición de contemplar. ¿De contemplar? Sí, sí, de contemplar, porque la teoría de la verdadera felicidad apunta hacia la contemplación. El hombre que no es capaz de contemplar, raramente es capaz de ser muy feliz. ¿Por qué?

Porque en la contemplación está el goce que debe experimentar por naturaleza el rey de la creación: el hombre. Dios creó el mundo y le dijo al hombre "domínalo y disfrútalo". Para disfrutarlo hay que tomar conciencia de que es posible hacerlo. Hay personas que son prácticamente incapaces a lo largo de su vida de saber de los mil colores del mar, de las doscientas mil formas distintas que toman las nubes en el cielo, de la cantidad de flores distintas y maravillosas que hay en los montes, de las expresiones tan y tan diferentes que puede tener el rostro y los ojos de una persona, de ser sensibles a los mil pensamientos de amor, de pena, de tristeza, de esperanza, de ilusión, que están en el corazón de un hombre, en el corazón de una mujer. Sólo el hombre que vive equilibrado, el hombre que respeta a los hombres y a Dios y que vive en esta plena forma, es capaz de ser sensible, es capaz de contemplar.

Y cuando un hombre contempla, se da

"No maldigas la oscuridad; ¡enciende una vela!" (P. Chino)



cuenta de lo maravilloso que es todo lo que tiene a su alrededor. Pasa por una carretera y saborea el paisaje y ve que los almendros están floreciendo, y es que la primavera empieza a despuntar en algunos árboles, y ve que el cielo no tiene una tonalidad gris, sino un conjunto de tonalidades; se siente contento y optimista y esto lo va transformando, lo va haciendo sensible a lo bueno y a lo bello, y hace que cada vez más resbale por su piel y por su pensamiento todo lo negativo que desafortunadamente hay en la vida. Y cuando llega una pena, se sobrepone, la vence y la olvida con rapidez. Es el hombre que aprendiendo a contemplar transmite optimismo, ilusión, confianza, alegría a los semejantes que le rodean. Es el hombre que, poco a poco, los demás aprecian, los demás desean, los demás van a consultar, pues lo sienten seguro, equilibrado. El hombre que aprende a contemplar, aprende también a descubrir las maravillas que Dios ha puesto a su lado y vive la extraordinaria aventura de ver crecer en cuerpo y en espíritu a sus hijos.

El hombre con la sensibilidad despierta y el hábito de la contemplación, es el que se da cuenta que su compañera en la vida tiene cantidad de matices por descubrir y por promocionar. No se conforma con casar solamente el goze físico y un suave roce espiritual.

El que contempla, goza casando no solamente el cuerpo, que esto es lo más intuitivo, sino que contempla y casa el espíritu, las ilusiones, las aficiones, lo dulce y lo áspero de la vida, las alegrías y las tristezas... la salud y la enfermedad, el gozo pleno de la amistad y el compañerismo del ser querido. ¡Esto sí que es estar realmente *casado*!

"Sólo aquellas personas puras que ven lo bueno
y tratan de ignorar lo malo en los demás
son el reflejo de su serenidad interior
y comunican paz a los que encuentran".

La simplificación un camino para "avanzar hacia el invierno a fuerza de primaveras"

"Usemos de todo sin abusar de nada para no ser esclavos de nada ni de nadie"

Es cierto que usando cada día estos "cinco dedos" viviremos equilibradamente, pero hay algo más que es necesario incorporar a nuestra vida para ser libres y vivir muchos años... siempre con espíritu joven, llenos de ilusión: *la simplificación.*

La vida en la sociedad de consumo, nos conduce normalmente hacia el camino opuesto a la simplificación: La complicación.

Y la complicación crea un estado de ansiedad, de tensión, de falta de salud, de falta de sueño, de falta de paz interior, y de carencia de esto que es tan importante para vivir feliz: disfrutar de cada momento con intensidad viviendo con la consciencia de que *ahora es el momento más importante de mi vida,* haga lo que haga, esté con quien esté. ¿Y cómo se tiende a la *simplificación*?: Pues "simplemente" usando de todo lo necesario, pero sin abusar de nada. En dos palabras, no siendo esclavo de nada ni de nadie. Reduciendo en cuanto se pueda las apetencias habituales de cosas innecesarias que nos materializan.

Y la simplificación, ¿por qué es tan importante para vivir con plenitud y poder avanzar hacia el "invierno" de nuestra vida a fuerza de primaveras? Si tú te dejas llevar por los dictados de la sociedad de consumo y su martilleo publicitario, no podrás sosegar nunca; cuando acabes de estrenar un coche o una embarcación, y sin tener tiempo de saborearlos, ya estarás nervioso pensando en adquirir ese nuevo modelo más lujoso, más potente o más grande que quizás tiene un amigo o un vecino.

"Cuando dos personas se entienden de verdad también gozan del silencio".

Esto se complica con el insistente "Beba esto", "compre aquello", "haga esto".

Hay que ser fuerte y andar algo contra corriente, pues de otra forma, y sin muchas veces darnos cuenta, somos "arrastrados por esta corriente".

Algunos son víctimas de esta "competencia social" que se organiza para lucir más, dar una cena mejor... y pierden la paz hasta olvidar el espíritu.

Y así se pierde, poco a poco, esta maravillosa facultad de la contemplación que te permite ver cómo el mar cambia de colores a cada momento, o cómo las nubes cambian de nariz; que te da la sensibilidad para ver la belleza de un paisaje o de un rostro o para saborear una conversación de amigos.

Usa de todo lo bueno y necesario, sin abusar de nada. Acostúmbrate a apreciar todo lo que de bueno y bello nos ofrece la vida y que aún hoy puede encontrarse gratis. Por regla general los hombres que son verdaderamente grandes saben cómo buscar la simplificación, la sencillez.

Una vida de éxito es un camino hacia la simplificación, que a su vez es un triunfo sobre la confusión y la tergiversación de la jerarquía de valores en la vida de hoy.

Muchos logran la simplificación a través de la lectura, otros a través de su espiritualidad con la oración y la meditación, otros se ayudan anotando en un diario sus pensamientos y sus acciones.

"Dar cuando se nos pide es ser generoso y dar antes que nos lo pidan es ser verdaderamente hermano".

Otros se agrupan en el camino de la simplificación para ayudarse.

La mayoría de los hombres utilizan su fe para simplificar sus vidas y esto es una constante en toda religión. Sin la fe es mucho más difícil llegar a ver claro lo que realmente puede tener valor y consistencia en nuestro paso por la vida.

Se trata de amar, dándonos, y esto exige normalmente encontrar la razón de nuestra existencia en Dios... para ir como El por el mundo haciendo el bien. Y para ello hay que tender a la sencillez. Bienaventurados los sencillos...

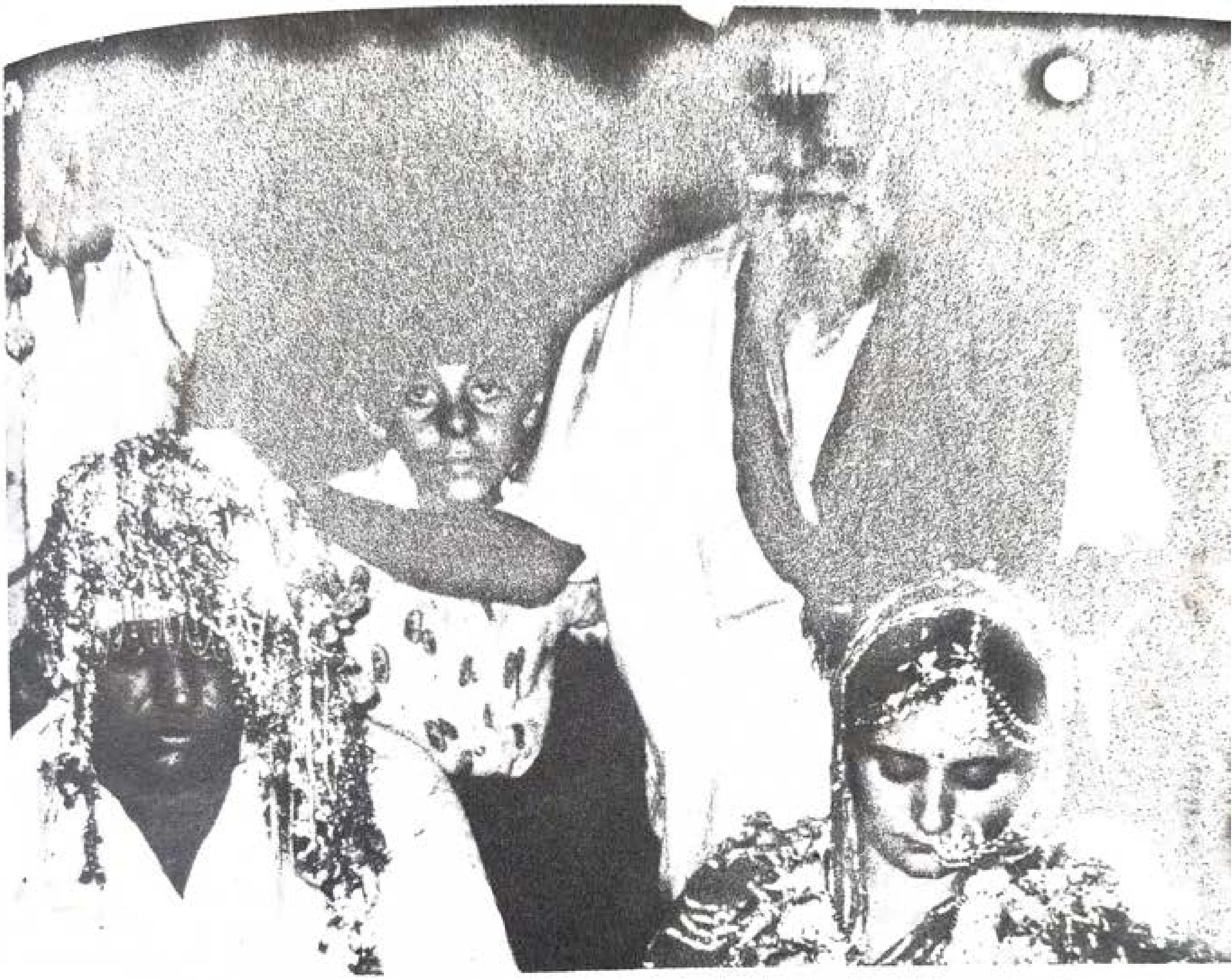
Cada uno de nosotros debe descubrir el camino de simplificación y sencillez más adecuado para él.

La simplificación nos dará alegría, serenidad,
delicadeza y sobre todo paz interior que es
el trampolín para ver al prójimo como un
hermano, especialmente cuando la situación
nos molesta o nos perjudica.

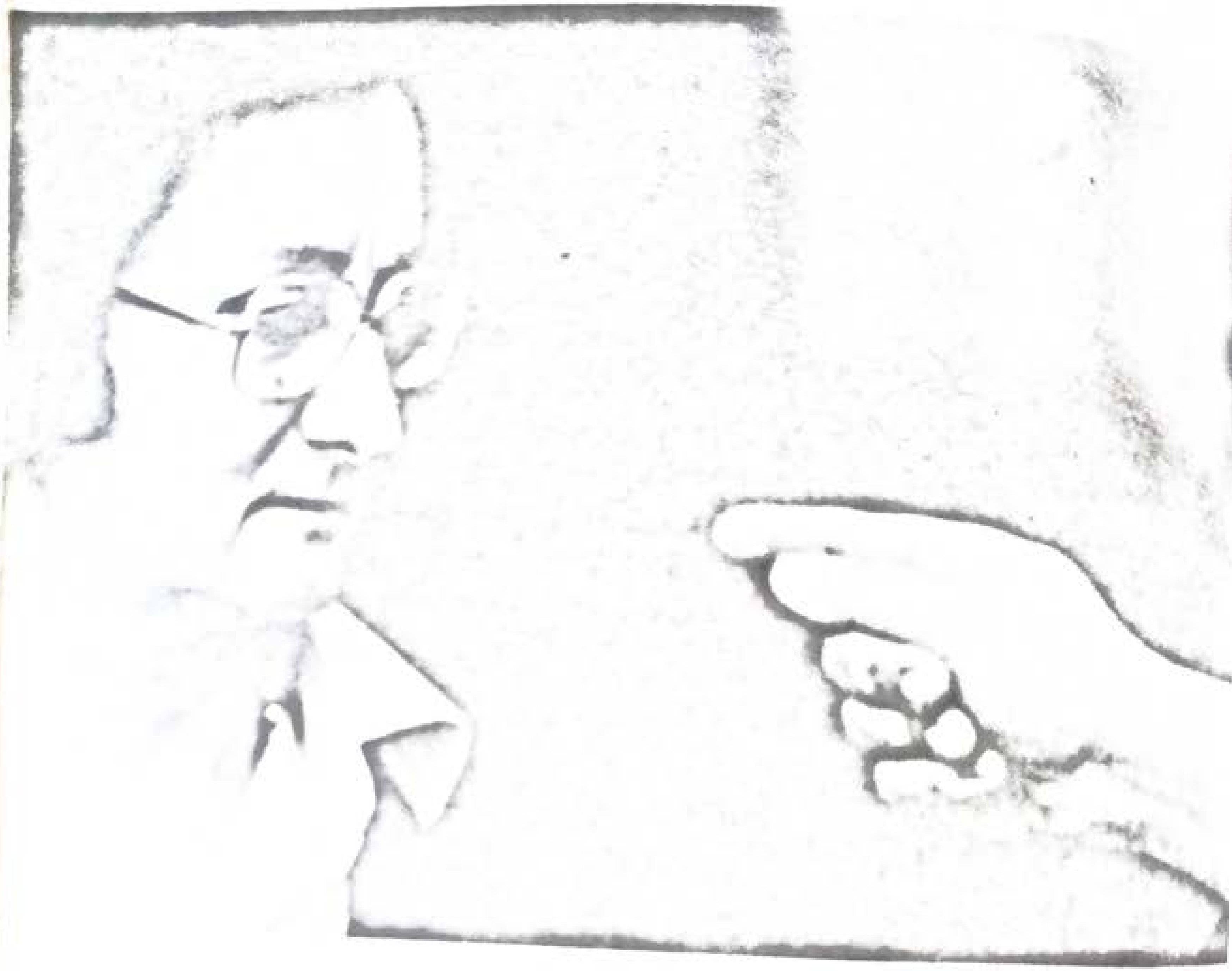
Ser simple es fijar los ojos en Dios, desde
un mundo en que casi todo es inestable y
lleno de incertidumbres.

Ser sencillo es estar en el buen camino del
éxito en la vida. "Y lo más importante no es
donde estamos, sino la dirección en que nos
movemos".

La simplificación hace al hombre fuerte, asceta,
y es una buena base para vivir libre y en
equilibrio. Y si además, por su vida espiritual,
vive entregado al amor de los demás, este
hombre habrá alcanzado el mayor de los
éxitos que hombre alguno pueda alcanzar:
"vivir para vivir siempre".



"Las dos palabras que más matrimonios y relaciones de padres e hijos han roto: Tú siempre, tú nunca... Elimínalas"



Cuando señalamos a alguien con un dedo pensemos que por lo menos otros tres de la misma mano nos señalan a nosotros al mismo tiempo

Las mejores cosas de la vida todavía no están racionadas

Hoy, para tener cualquier cosa, hay que ir a la tienda y pagar. Todo tiene su precio.

Pero bien mirado, hay cosas muy buenas que todavía son gratuitas y que seguirán siéndolo siempre.

Para el aire que respiramos, la amistad verdadera, la alegría, la lealtad, la paz, el sol, el mar, la pesca, el canto de los pájaros, el paisaje, las flores del campo, la luna y las estrellas, el agua de las fuentes, la plegaria de una comunidad, el amor de dos que se quieren de verdad, y para el amor que Dios nos tiene, no hay que ir a la tienda y pagar.

Estas son algunas de las mejores cosas que nos ofrece la vida y que todavía hoy son gratis.

¡Grita fuerte!, que circule, que se enteren; todavía hay cosas tan maravillosas como estas que se pueden encontrar gratis.

Para que las ilusiones se hagan realidad practiquemos

Unas reglas o unos pensamientos por muy hermosos y sugestivos que nos parezcan, difícilmente mejorarán el rumbo de nuestra vida, pues el hombre viejo "tira hacia abajo", y como ya dijo William James, "la voluntad no actúa sobre el sentimiento, lo máximo que hace es entonarnos o movernos a reflexión".

Pero sabemos que "la voluntad actúa fácilmente sobre la acción y ésta sí que actúa sobre el sentimiento", facilitándonos el cambio.

Por ello, si alguna idea nos gusta e influye sobre nuestra voluntad, decidamos actuar en algún sentido, poniéndola en práctica y veremos que a través de esta acción el cambio se produce en nuestro sentimiento... en nuestra vida.

> No es lo que aprendes lo que hace que tu vida mejore, sino lo que pones en práctica de lo que aprendes. ¿Y sabes qué sucede con una montaña de buenos propósitos?, pues

simplemente que pones en práctica el nuevo sistema unas pocas veces y te das cuenta de que te cuesta un esfuerzo hacerlo; no te gusta tener que esforzarte; te resulta más fácil no practicar, y acabas no practicando.

Lo más difícil es empezar a practicar en algo que hasta ahora no hacíamos; sea deporte, afición, espíritu o diálogo familiar; si logramos adquirir el hábito ya no necesitaremos casi para nada la voluntad.

Hazte una lista de los "dedos" que debes ejercitar. Elije sólo uno y practica hasta que se convierta en un hábito y lo uses automáticamente.

Pasa al siguiente y haz lo mismo, luego revisa si todos "los dedos" los ejercitas bien y si no es así corrije y sigue practicando.

Los psicólogos han averiguado que la personalidad consiste en un conjunto de aptitudes y hábitos. El hábito de practicar los "5 dedos" para lograr una vida equilibrada se adquiere al igual que se adquieren los de leer y escribir, o sea con la instrucción y la práctica. En la vida corriente "cien gramos de buenos hábitos valen por un kilo de inteligencia".

Soltemos el freno y vivamos con ilusión

Una vez liberados de esta esclavitud a que la sociedad de consumo nos tenía esposados, y sabiendo que la vida puede ser vivida con ilusión y con intensidad, recuperando a diario el equilibrio, tanto en el plano *físico* como en el *espiritual* y en el *social*, podremos avanzar sin angustia ni miedos por la vida, saboreando de nuevo todo lo tradicional, aunque quizás sea con estilo nuevo:

Hombre, naturaleza y espíritu; con alegría, con intensidad y con paz interior.

Pero seamos realistas; siempre habrá lucha y renuncias, pues aunque Dios hizo al hombre "rey de la Creación", también le regaló la ley del amor, y para avanzar en el amor hay que saber luchar y renunciar.

Empapados de ilusiones y con la sensibilidad a lo hermoso de la vida que nos da el vivir equilibradamente, "avanzaremos hacia el invierno de nuestra vida a fuerza de primaveras".

Sé listo y usa bien del tiempo
que pueda quedar de tu vida para
encontrar calidad y equilibrio,

Índice

Prólogo 8
El tiempo es la vida:
Marquemos nuestros objetivos 16
Sólo es libre el que sabe a dónde va 18
«Un salto en el vacío» 21
El equilibrio 22
El sentido de nuestra vida 26
Planificación de objetivos 28
Ilusiones... El motor para realizar 31
¿Conoces el arte de vivir? 36
Del Yo al Nosotros 38
El momento más importante de mi vida 45
Los 5 dedos 48
Afición 52
Vida social 56
Salud - Deporte 60
Trabajo 74
La escalera sin rellanos 76
Consejos para conseguir el infarto 86
Vida familiar y espiritual 88
Matrimonio feliz 92
La vida al viento, timón en mano 104
La excepción que confirma la regla del equilibrio 114
Vive, siquiera un día, la maravillosa
experiencia de sentirte feliz 118
La «vacuna» contra las drogas, el alcohol... el «pasotismo» 124
Toma tu tiempo 129
¿A qué edad se puede empezar a cambiar? 131
Cómo lograr el cambio, empezando «bajo cero» 138
La gran ventaja de estar en plena forma
«la contemplación» 140
La simplificación un camino para «avanzar hacia el
invierno a fuerza de primaveras» 144
Las mejores cosas de la vida todavía no están racionadas 151
Para que las ilusiones se hagan realidad, practiquemos 152
Soltemos el freno y vivamos con ilusión 154

Título de la obra: Vivir para vivir siempre
© Jaime Borrás Betriu

Fotos: Jaime Borrás
Cubierta: Hans Romberg

Impreso en España
Printed in Spain
ISBN: 84-7175-191-7
Depósito legal: B. 3.947-1985

Todos los derechos reservados
La presente edición es propiedad de
EDICIONES 29, Mandri, 41 - 08022 Barcelona

Impreso en Diagràfic, S. A.
Constitució 19 - 08014 Barcelona

Ediciones 29, registro editorial n.º 688

GRACIAS
por tu atención...

Impreso en Venezuela · EP. R43

Jaime Borrás Betriu nace en Barcelona en 1932, Pionero de la Publicidad Directa en España, Graduado D. C. en Relaciones Humanas en 1969. Nu- merosos artículos en la revista de Barcelona al Habla del M.F.C. y sus originales mensajes de Navidad, enviados durante casi 20 años a miles de amigos, han precedido a este su primer libro que ya puede conside- rarse un best-seller. Padre de ocho hijos y Director Gerente de Empresa Multinacional, nos habla de la importancia de educar forjando hombres y mujeres todo terreno que, pasando del yo al nosotros y valorando más el Ser que el Tener, logren dentro de una mayor calidad de vida «avan- zar hacia el invierno a fuerza de primaveras». Apasionado por la fotogra- fía, Jaime Borrás aporta casi 70 fotografías en color y blanco y negro, ganadoras de muchos concursos, que ayudan a través de hermosas imágenes a captar mejor los mensajes que llevan soplos de vida y esti- mulan la acción.

José M.ª Gironella dice del libro: «...es el resultado de una experiencia propia, cotidiana y alegre... El libro rezuma de punta a cabo, precisamente esto: alegría. Su propósito no es dialéctico sino testimonial. En este apartado —enfrentar al lector con vivencias y no con especulaciones— se anota un 10. ¡Enhorabuena! Un 10 «singular» e «intransferible»... Jaime Borrás Betriu ha escrito un libro contra-corriente. Didáctico, en una época en que lo ácrata tiende a prevalecer; creyente, en un momento en que el agnosticismo es el rey; sencillo, en una etapa en que los términos «complejo» y «sofisticado» han llegado a ser sinónimos; alegre, en una era en que reírse ha dejado de ser un hábito y se ha convertido casi en agresión...»

En «Vivir para vivir» siempre se produce el fenómeno nada fácil de recuperar la alegría de vivir y de saborear la vida en todos sus aspectos.

EDICIONES 29

Mandri, 41 - Barcelona-22 España